

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.32 Лыжный спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

к.п.н., доцент, Дмух Оксана Валериевна; к.п.н., Доцент, Брюховских

Татьяна Викторовна

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Создание у студентов целостного представления о лыжном спорте, как о национальном, наиболее доступном, массовом и высокоэффективном средстве оздоровления, физическом и нравственном совершенствовании, а также овладение техникой передвижения на гоночных лыжах.

1.2 Задачи изучения дисциплины

–Познакомить с историей, общей характеристикой, перспективами и тенденциями развития всех олимпийских видов лыжного спорта.

–Вооружить знаниями, необходимыми при обучении и тренировке в лыжном спорте.

–Дать основы профилактики травматизма и обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам.

–Освоить основы техники различных способов передвижения на лыжах.

–Ознакомить с методикой обучения в лыжных гонках.

–Дать основы планирования, организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	
ОПК-13.1: Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образцу	
ОПК-13.2: Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил по избранному виду спорта	
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.1: Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся использовать на практике основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся навыками активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта

ОПК-3.2: Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности	различные комплексы упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков проводить с обучающимися занятия на основе различных комплексов упражнений необходимыми комплексами упражнений с целью развития технической подготовленности
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.1: Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	
ОПК-4.2: Проводит с занимающимися тренировочные занятия на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств	
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/enrol/index.php?id=10552>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Сем естр	
		1	2
Контактная работа с преподавателем:	3 (108)		
занятия лекционного типа	1 (36)		
практические занятия	2 (72)		
Самостоятельная работа обучающихся:	2 (72)		
курсовое проектирование (КП)	Нет		
курсовая работа (КР)	Нет		
Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)	1 (36)		

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. История лыжного спорта									
	1. Возникновение и развитие лыжного спорта	2							
	2. Развитие лыжного спорта в России	1							
	3. Лыжный спорт в Красноярском крае	1							
	4. История лыжного спорта							12	
2. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом									
	1. Инвентарь и снаряжение лыжника, биатлониста, прыгуна на лыжах с трамплина и двоеборца, горнолыжника	2							
	2. Сооружения для занятий лыжным спортом	2							
	3. Сооружения для занятий лыжным спортом: стадионы, лыжные трассы			1					
	4. Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази			1					

5. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом								10	
3. Основы техники передвижения на лыжах									
1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах	1								
2. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта	1								
3. Основные элементы техники передвижения на лыжах	2								
4. Имитационные подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу			4						
5. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу			2						
6. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному одношажному ходу			2						
7. Основы техники передвижения на лыжах								12	
4. Основы обучения в лыжном спорте									
1. Двигательные навыки, их характерные черты и последовательность обучения	2								
2. Принципы и методы обучения, структура процесса обучения	1								
3. Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма	1								
4. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте			4						
5. Ступающий и скользящий шаг			4						
6. Основы обучения в лыжном спорте								4	
5. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах									

1. Классификация способов передвижения на лыжах	2							
2. Методика начального обучения передвижению на лыжах	2							
3. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу			12					
4. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу			6					
5. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу			8					
6. Способы перехода с хода на ход			2					
7. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне			4					
8. Способы торможений. Повороты в движении			4					
9. Коньковый ход			6					
10. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах							6	
6. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке								
1. Урочная форма занятий по лыжной подготовке	2							
2. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту	2							
3. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке			2					
4. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке							6	
7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте								
1. Содержание подготовки лыжника-гонщика	1							
2. Основные средства и методы подготовки лыжников-гонщиков	1							

3. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте	1							
4. Планирование и управление процессом подготовки	1							
5. Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие и специальной выносливости			4					
6. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте							4	
8. Лыжная подготовка школе								
1. Организация уроков по лыжной подготовке	4							
2. Проведение урока по лыжной подготовке			2					
3. Лыжная подготовка школе							10	
9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту								
1. Классификация соревнований	1							
2. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	3							
3. Прием зачета по прохождению дистанции: девушки 3 км, юноши 5 км			4					
4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту							8	
Всего	36		72				72	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Сергеев Г. А., Мурашко Е. В., Сергеева Г. В., Скрипкина Т. М., Сергеев Г. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для вузов по направлению "Физическая культура"(Москва: Академия).
2. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие(Архангельск: САФУ).
3. Раменская Т. И., Баталов А. Г. Лыжный спорт: учебник для вузов по направлению 032100 - Физическая культура и специальности 03210 - Физическая культура и спорт(Москва: Физическая культура).
4. Хеммерсбах А., Франке С. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки: [перевод с немецкого](Мурманск: Тулома).
5. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник(Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС).
6. Дмух О.В Лыжный спорт: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.01 Физическая культура](Красноярск: СФУ).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
2. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
3. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.ru>

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса необходимо:

- для проведения лекционных занятий – оснащенные проекционной и компьютерной техникой учебные аудитории, позволяющие выступающему демонстрировать слайды в форматах pdf, PowerPoint и других графических форматах на экране с одновременным выступлением перед аудиторией;
- для проведения практических занятий – необходим лыжный инвентарь, а также специально подготовленная лыжная трасса, комплект силовых тренажеров, 120 комплектов лыжных пар (лыжи, палки, ботинки). Наличие лыжной базы.