

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

Б1.О.34 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

2023

Красноярск 2023

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

формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях средствами лыжного спорта.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- Познакомить с историей, общей характеристикой, перспективами и тенденциями развития 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 | знать основные виды документов для проведения соревнований составлять документацию для проведения соревнований различного уровня способами поиска необходимых документов для проведения соревнований |
| ОПК-13.2: Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил по избранному виду спорта | правила соревнований применять правила соревнований на практике умением судейства соревнований различного уровня |
| 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 | основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся использовать на практике основные психолого- |
| занимающихся средствами базовых видов спорта | 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 проводит 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 | основные понятия, виды и характеристики лыжного спорта применять средства и методы обучения техническим действиям в лыжных гонках практическими навыками для решения двигательной задачи в лыжных гонках |
| 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 | различные комплексы упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков с использованием тренажерных устройств проводит с обучающимися занятия на основе различных комплексов упражнений с использованием тренажерных устройств необходимыми комплексами упражнений с целью развития технической подготовленности с использованием тренажерных устройств |
| ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях | правила соревнований по лыжным гонкам организовывать спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня навыками подготовки документации для участия спортсменов в 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: | 2,39 (86) | | |
| занятия лекционного типа | 0,44 (16) | | |
| практические занятия | 1,94 (70) | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 1,61 (58) | | |
| 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)

| № п/п | | Модули, темы (разделы) дисциплины | | Контактная работа, ак. час. | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|--|-------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--|
| | | | | 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 | | |
| 1. История лыжного спорта | | | | | | | | | | | |
| | | 1. История лыжного спорта в России и зарубежом | | 2 | | | | | | | |
| | | 2. История лыжного спорта | | | | | | | 2 | | |
| 2. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом | | | | | | | | | | | |
| | | 1. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом | | 2 | | | | | | | |
| | | 2. Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази | | | | 2 | | | | | |
| | | 3. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом | | | | | | | 4 | | |
| 3. Основы техники передвижения на лыжах | | | | | | | | | | | |
| | | 1. Основы техники передвижения на лыжах | | 1 | | | | | | | |
| | | 2. Имитационные подводящие упражнения для обучения способам передвижения на лыжах | | | | 4 | | | | | |
| | | 3. Основы техники передвижения на лыжах | | | | | | | 4 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------|---|--|----|--|--|--|---|--|
| 4. Основы обучения в лыжном спорте | | | | | | | | |
| 1. Основы обучения в лыжном спорте | 1 | | | | | | | |
| 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте | | | 4 | | | | | |
| 3. Ступающий и скользящий шаг | | | 6 | | | | | |
| 4. Основы обучения в лыжном спорте | | | | | | | 4 | |
| 5. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах | | | | | | | | |
| 1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах | 2 | | | | | | | |
| 2. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах | | | 18 | | | | | |
| 3. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах | | | 10 | | | | | |
| 4. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах | | | | | | | 4 | |
| 6. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке | | | | | | | | |
| 1. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке | 2 | | | | | | | |
| 2. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке | | | | | | | 4 | |
| 7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте | | | | | | | | |
| 1. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте | 2 | | | | | | | |
| 2. Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие выносливости | | | 10 | | | | | |
| 3. Проведение тренировочного занятия | | | 4 | | | | | |
| 4. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте | | | | | | | 8 | |
| 8. Лыжная подготовка школе | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------|----|--|----|--|--|--|----|--|
| 1. Организация уроков по лыжной подготовке | 2 | | | | | | | |
| 2. Проведение урока по лыжной подготовке | | | 6 | | | | | |
| 3. Лыжная подготовка школе | | | | | | | 16 | |
| 9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту | | | | | | | | |
| 1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту | 2 | | | | | | | |
| 2. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам | | | 6 | | | | | |
| 3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам | | | | | | | 12 | |
| Всего | 16 | | 70 | | | | 58 | |

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.