

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)**

наименование кафедры

**Близневский А.Ю.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

Дисциплина Б1.О.02 Лыжный спорт

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

заочная

Год набора

2020

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

к.п.н., доцент, Брюховских Татьяна Викторовна

## 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

<b>ОПК-1:Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>	
Уровень 1	совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека
Уровень 1	анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста
Уровень 1	навыками определения характера влияния физкультурноспортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста
<b>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</b>	
Уровень 1	основы теории и методики физической культуры и спорта, принципы и методы обучения, медико-биологические и психолого-

	педагогические особенности различных категорий занимающихся
Уровень 1	применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта
Уровень 1	навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
<b>ОПК-7:Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>	
Уровень 1	причины травматизма и пути его предупреждения на занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом;
Уровень 2	требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм на занятиях по лыжной подготовке;
Уровень 3	приемы оказания первой доврачебной помощи на занятиях по лыжной подготовке.
Уровень 1	проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма при занятиях по лыжной подготовке, оказывать первую доврачебную помощь.
Уровень 1	навыками обеспечения профилактики травматизма на занятиях по лыжной подготовке; приемами оказывать первую доврачебную помощь на занятиях по лыжной подготовке.

#### 1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части.

Лыжный спорт является составной частью профессионально-педагогической подготовки студентов физкультурной направленности, он формирует умения и навыки, степень владения которыми определяет успех в будущей профессиональной деятельности и служит одним из критериев оценки качества подготовки студентов к педагогической деятельности. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум знаний по основам передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к проведению соревнований и т. д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Особое место лыжного спорта в профессиональной подготовке выпускника базируется на том, что лыжная подготовка включена в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующие:

История, Физиология человека, Анатомия человека, Теория и

методика физической культуры.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как последующие: Современные педагогические технологии, Совершенствование профессионального мастерства.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=11201>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>6 (216)</b>	<b>6 (216)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,39 (14)</b>	<b>0,39 (14)</b>
занятия лекционного типа	0,22 (8)	0,22 (8)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,17 (6)	0,17 (6)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>5,25 (189)</b>	<b>5,25 (189)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)</b>	<b>0,36 (13)</b>	<b>0,36 (13)</b>

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	История лыжного спорта	0,25	0	0	22	
2	Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом	0,25	0	0	23	
3	Основы техники передвижения на лыжах	0,5000000 07450581	0,75	0	20	
4	Основы обучения в лыжном спорте	2	0,5	0	20	
5	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	1	1,75	0	20	
6	Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	1	0,25	0	20	

7	Общие основы системы подготовки в лыжном спорте	2	0,5	0	20	ОПК-7
8	Лыжная подготовка школе	0,5	0,5	0	20	
9	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	0,5	1,75	0	24	
Всего		8	6	0	189	

### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Возникновение и развитие лыжного спорта	0,25	0	0
2	2	Сооружения для занятий лыжным спортом	0,25	0	0
3	3	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах	0,1	0	0
4	3	Определения, термины и понятия техники лыжного спорта	0,2	0	0
5	3	Основные элементы техники передвижения на лыжах	0,2	0	0
6	4	Двигательные навыки, их характерные черты и последовательность обучения	1	0	0
7	4	Принципы и методы обучения, структура процесса обучения	0,5	0	0
8	4	Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма	0,5	0	0



9	5	Классификация способов передвижения на лыжах	0,5	0	0
10	5	Методика начального обучения передвижению на лыжах	0,5	0	0
11	6	Урочная форма занятий по лыжной подготовке	0,5	0	0
12	6	Внеурочные формы занятий по лыжному спорту	0,5	0	0
13	7	Содержание подготовки лыжника-гонщика	0,5	0	0
14	7	Основные средства и методы подготовки лыжников-гонщиков	0,5	0	0
15	7	Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте	0,5	0	0
16	7	Планирование и управление процессом подготовки	0,5	0	0
17	8	Организация уроков по лыжной подготовке	0,5	0	0
18	9	Классификация соревнований	0,25	0	0
19	9	Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	0,25	0	0
Итого			8	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	2	Сооружения для занятий лыжным спортом: стадионы, лыжные трассы	0	0	0
2	2	Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази	0	0	0

3	3	Имитационные подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу	0,25	0	0
4	3	Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу	0,25	0	0
5	3	Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному одношажному ходу	0,25	0	0
6	4	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте	0,25	0	0
7	4	Ступающий и скользящий шаг	0,25	0	0
8	5	Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу	0,5	0	0
9	5	Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу	0,25	0	0
10	5	Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу	0,25	0	0
11	5	Способы перехода с хода на ход	0,25	0	0
12	5	Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне	0,25	0	0
13	5	Способы торможений. Повороты в движении	0,25	0	0
14	5	Коньковый ход	0	0	0
15	6	Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	0,25	0	0
16	7	Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие и специальной выносливости	0,5	0	0

17	8	Проведение урока по лыжной подготовке	0,5	0	0
18	9	Прием зачета по прохождению дистанции: девушки 3 км, юноши 5 км	1,75	0	0
Всего			6	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Бирдигулова И.Ю., Калинина Л.Н.	Лыжная подготовка: Метод. указания к учеб. занятиям для студ. всех спец.	Красноярск: КрасГАСА, 2002

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	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, 2013
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

Л2.1	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, 2005
Л2.2	Раменская Т. И., Баталов А. Г.	Лыжный спорт: учебное пособие для самостоятельной работы студентов вузов по направлению 032100- Физическая культура и специальности 032101- Физическая культура и спорт	Москва: Физическая культура, 2005
Л2.3	Бутин И. М.	Лыжный спорт: учебное пособие для студентов педагогических вузов по специальности 033100	Москва: Академия, 2000
Л2.4	Бутин И.М.	Лыжный спорт: Учебник	Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Бирдигулова И.Ю., Калинина Л.Н.	Лыжная подготовка: Метод. указания к учеб. занятиям для студ. всех спец.	Красноярск: КрасГАСА, 2002

### **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Э1	Сайт создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»	<a href="http://spo.1september.ru/urok">http://spo.1september.ru/urok</a>
Э2	Сайт федерации лыжных гонок России	<a href="http://www.flgr.ru/">http://www.flgr.ru/</a>
Э3	Библиотека информации по физической культуре и спорту	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная работа студентов регламентируется графиком учебного процесса и самостоятельной работы. По дисциплине «Лыжный спорт» учебным планом на самостоятельную работу предусмотрено 189 часов, из них 144 часa – на изучение разделов теоретического курса, 27 часов – на составление конспекта урока и 18 часов – на судейство соревнований.

Самостоятельная работа студентов ведется с применением материалов из списка основной и дополнительной литературы, из перечня информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», а также просмотром соревнований по лыжному спорту.

Рекомендации по организации учебного процесса.

Для эффективного достижения указанных целей обучения процесс изучения материала дисциплины предполагает достаточно интенсивную работу не только на лекциях и посещение лабораторных занятий, но работу и с различными текстами и информационными ресурсами. Помимо этого студентам необходимо выполнить задание по написанию конспекта урока по лыжной подготовке и защитить его. Также студентам предлагается посетить любые соревнования по лыжному спорту и принять участие в их судействе.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

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

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
9.2.2	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
9.2.3	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://e-library.ru">http://e-library.ru</a>
9.2.4	
9.2.5	

## **10 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.