

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 очная

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)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Программу
составили

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

ПК-11:Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов	
ПК-11.1:Определяет минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	
Уровень 1	теорию и методику избранного вида спорта, особенности соревновательной деятельности
Уровень 1	определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности
Уровень 1	- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта
ПК-11.2:Выявляет психологические особенности спортсменов с учетом возраста и основы возрастной педагогики	
ПК-10:Способен развивать навыки соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	
ПК-10.1:Повышает спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена - участника спортивных соревнований	
ПК-10.2:Обеспечивает психолого-методическую поддержки спортсменов в	

период соревнований	
ПК-10.3: Умеет пользоваться контрольно-измерительными приборами	
ПК-9: Способен организовать процесс совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов	
ПК-9.1: Поддерживает учебную дисциплину во время занятия	
Уровень 1	вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов;
Уровень 1	обеспечить личную безопасность субъектов в учебном процессе;
Уровень 1	Профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми документами сферы образования.
ПК-9.2: Показывает в простой и доступной форме выполнение упражнения	
Уровень 1	основные термины и понятия физической культуры и спорта;
Уровень 1	выбирать и реализовывать новейшие методы, спортивной тренировки
Уровень 1	– методикой обучения и совершенствования спортивной техники;
ПК-9.3: Выявляет своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	
Уровень 1	причины травматизма и пути его предупреждения
Уровень 2	правила техники безопасности
Уровень 1	использовать практические навыки выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов.
Уровень 2	организовывать безопасное пространство для обучающихся
Уровень 1	навыками своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, оперативно реагировать на нештатные ситуации
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Применяет теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	
Уровень 1	методы построения тренировки в малых циклах (микроциклах), в средних циклах (мезоциклах), в больших циклах (макроциклах).
Уровень 1	выбирать и реализовывать новейшие методы, спортивной тренировки
Уровень 1	навыками применять теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности
УК-7.2: Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	
УК-7.3: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	

ОПК-6:Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-6.1:Обеспечивает безопасность занимающихся при проведении занятий	
Уровень 1	правила безопасной организации и проведения занятий;
Уровень 1	проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев
Уровень 2	меры предупреждения травм по дисциплине; особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом;
Уровень 1	применять методы педагогического, научного и врачебного контроля за занимающимися лыжным спортом; оказывать первую помощь при травмах на занятиях
ОПК-6.2:Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, организует безопасное пространство, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	
Уровень 1	причины травматизма и пути его предупреждения
Уровень 1	правильно выбрать оборудование и подготовить к занятиям инвентарь;
Уровень 1	навыками своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, оперативно реагировать на нештатные ситуации
ОПК-6.3:Оказывает первую доврачебную помощь, правильно использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты	
Уровень 1	знать средства огнезащиты и средства индивидуальной защиты
Уровень 1	проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев, оказанию доврачебной помощи
Уровень 1	навыками оказывать первую доврачебную помощь, верно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты
ОПК-13:Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	
ОПК-13.1:Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образцу в рекреационно- оздоровительных, физкультурно-массовых, туристские, краеведческих и спортивных мероприятиях	
ОПК-13.2:Организует и проводит спортивные мероприятия в соответствии с положениями или регламентом спортивных соревнований по рекреационно-оздоровительным, физкультурно-массовым, туристским, краеведческим и спортивным мероприятиям, осуществляет судейство мероприятий	
Уровень 1	организационно-методические основы проведения спортивных мероприятий
Уровень 1	применять навыки судейства спортивных соревнований и туристскими мероприятиями
Уровень 1	навыками судейства туристских, рекреационно-оздоровительных , физкультурно-массовых мероприятий
Уровень 2	современными методами педагогического контроля

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части.

Дисциплина Лыжный спорт является составной частью профессионально-педагогической подготовки студентов физкультурной направленности, 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 приобретается 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=28193>

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		4
Общая трудоемкость дисциплины	4 (144)	4 (144)
Контактная работа с преподавателем:	1,5 (54)	1,5 (54)
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,5 (18)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	1 (36)	1 (36)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	1,5 (54)	1,5 (54)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Экзамен)	1 (36)	1 (36)

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	1	0	0	2	
2	Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом	1	2	0	4	
3	Основы техники передвижения на лыжах	2	4	0	2	
4	Основы обучения в лыжном спорте	2	4	0	2	
5	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	2	12	0	12	
6	Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	2	2	0	8	

7	Общие основы системы подготовки в лыжном спорте	4	4	0	8	
8	Лыжная подготовка школе	2	4	0	8	
9	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	2	4	0	8	
Всего		18	36	0	54	

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	0	0
2	1	Развитие лыжного спорта в России	0,5	0	0
3	1	Лыжный спорт в Красноярском крае	0,5	0	0
4	2	Инвентарь и снаряжение лыжника, биатлониста, прыгуна на лыжах с трамплина и двоеборца, горнолыжника	0,5	0	0
5	2	Сооружения для занятий лыжным спортом	0,5	0	0
6	3	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах	1	0	0
7	3	Определения, термины и понятия техники лыжного спорта	0,5	0	0
8	3	Основные элементы техники передвижения на лыжах	0,5	0	0

9	4	Двигательные навыки, их характерные черты и последовательность обучения	1	0	0
10	4	Принципы и методы обучения, структура процесса обучения	0,5	0	0
11	4	Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма	0,5	0	0
12	5	Классификация способов передвижения на лыжах	1	0	0
13	5	Методика начального обучения передвижению на лыжах	1	0	0
14	6	Урочная форма занятий по лыжной подготовке	1	0	0
15	6	Внеурочные формы занятий по лыжному спорту	1	0	0
16	7	Содержание подготовки лыжника-гонщика	1	0	0
17	7	Основные средства и методы подготовки лыжников-гонщиков	1	0	0
18	7	Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте	1	0	0
19	7	Планирование и управление процессом подготовки	1	0	0
20	8	Организация уроков по лыжной подготовке	2	0	0
21	9	Классификация соревнований	1	0	0
22	9	Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	1	0	0
Итого			18	0	0

3.3 Занятия семинарского типа

			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	1	0	0
2	2	Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази	1	0	0
3	3	Имитационные подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу	2	0	0
4	3	Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу	1	0	0
5	3	Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному одношажному ходу	1	0	0
6	4	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте	2	0	0
7	4	Ступающий и скользящий шаг	2	0	0
8	5	Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу	2	0	0
9	5	Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу	2	0	0
10	5	Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу	2	0	0
11	5	Способы перехода с хода на ход	2	0	0
12	5	Способы торможений. Повороты в движении	2	0	0
13	5	Коньковый ход	2	0	0

14	6	Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	2	0	0
15	7	Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие и специальной выносливости	4	0	0
16	8	Проведение урока по лыжной подготовке	4	0	0
17	9	Прием зачета по прохождению дистанции: девушки 3 км, юноши 5 км	4	0	0
Всего			26	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		Лыжная подготовка студента: Метод. указания 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
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1		Лыжная подготовка студента: Метод. указания 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»	http://spo.1september.ru/urok
Э2	Сайт федерации лыжных гонок России	http://www.flgr.ru/
Э3	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru

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 54 часов, из них 35 часов – на изучение разделов теоретического курса, 10 часов – на составление конспекта урока и 9 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: http://bik.sfu-kras.ru
9.2.2	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://cyberleninka.ru
9.2.3	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://e-library.ru
9.2.4	

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.