

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.О.18.11 Теория и методика лыжного спорта**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Безопасность жизнедеятельности**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

**2021**

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Чуракова А.В., ст. преподаватель ка-  
федры физической культуры, спорта и  
безопасности жизнедеятельности

год набора  
Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры фи-  
зической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 12 от 28.06.2021 г., № 9 от  
11.05.2022 г.)  
Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.



**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков в области лыжного спорта, готовности к применению их в практической деятельности.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>- основы планирования и проведения учебных занятий по лыжному спорту;</li> <li>- правила соревнований по лыжному спорту.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими умениями и навыками по лыжной подготовке</li> </ul>
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<p>ОПК-3.1. Демонстрирует умение определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>ОПК-3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития лыжного спорта, как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение;</li> <li>- этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- факторы риска, нормы и правила организации и проведения занятий и соревнований по лыжному спорту</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в учреждениях</li> </ul>

	<p>потребностями ОПК-3.3. Определяет и применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p>	<p>системы среднего общего образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, имеющихся условий для занятий;</p> <p>- проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях.</p>
		<p>Владеть:</p> <p>- практическими приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.</p>

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» относится к обязательной части образовательной программы.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 з.е. = 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в з.е.	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов на	из них – на курсовую работу			
2	4	3	108	8	30	-	38	8	70	-	-	-	зачет
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	История развития лыжного спорта	1	-	-	1	-	2	-
2	Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта	1	4	-	5	-	10	-
3	Основы техники передвижения на лыжах	-	4	-	4	-	10	-
4	Основы обучения в лыжном спорте	1	4	-	5	1	10	-
5	Уроки лыжной подготовки в школе в условиях Арктической зоны. Внеурочные формы занятий	1	4	-	5	1	10	-
6	Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте	-	2	-	2	1	8	-
7	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	1	4	-	5	1	10	-
8	Формы работы на занятиях по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками в условиях Арктической зоны	1	2	-	3	1	3	-
9	Общие основы системы подготовки в лыжном спорте	1	2	-	3	1	2	-
10	Учебная работа по лыжной подготовке в школе в условиях Арктической зоны	-	2	-	2	1	2	-
11	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	1	2	-	3	1	3	-
	<b>Зачет:</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>70</b>	<b>-</b>

**Содержание дисциплины (модуля)**

**Тема 1. История развития лыжного спорта**

**Тема 2. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта**

Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные требования к местам проведения занятий по лыжной подготовке. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по лыжному спорту. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.

### **Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах**

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.

### **Тема 4. Основы обучения в лыжном спорте**

Основные дидактические принципы при обучении передвижений на лыжах. Учебная работа по лыжному спорту и лыжной подготовке с использованием методических приемов. Структура процесса обучения способам передвижения на лыжах. Подготовка мест занятий и организация обучения. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

### **Тема 5. Уроки лыжной подготовки в школе в условиях Арктической зоны.**

#### **Внеурочные формы занятий**

Учебная, внеклассная и внешкольная форма работы по лыжному спорту в различных образовательных учреждениях в условиях Арктической зоны. Основные требования к занятиям в системе общеобразовательных учреждений. Основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту. Уроки по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные. Рациональное планирование учебной работы по лыжной подготовке.

### **Тема 6. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте**

Спортивная подготовка лыжника-гонщика. Закономерности и принципы в системе многолетней подготовки лыжника-гонщика. Содержание подготовки лыжника-гонщика.

### **Тема 7. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах**

«Школа лыжника». Техника и методика обучения классическим ходам. Техника и методика переходов с хода на ход. Техника и методика обучения коньковым ходам. Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах. Способы торможений и повороты в движении.

### **Тема 8. Формы работы на занятиях по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками в условиях Арктической зоны**

Типы уроков по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные. Структура урока лыжной подготовки в школе в условиях Арктической зоны. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия в школе в условиях Арктической зоны.

### **Тема 9. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте**

Применение разнообразных физических упражнений для решения задач ОФП. Основные средства СФП. Значение технической подготовки в лыжном спорте. Изучение теории избранного вида лыжного спорта.

### **Тема 10. Учебная работа по лыжной подготовке в школе в условиях Арктической зоны**

Проведение урока по лыжной подготовке по программе начальной школы. Проведение урока по лыжной подготовке по программе средней школы. Проведение урока по лыжной подготовке по программе старшей школы. Подвижные игры, задания и эстафеты на склоне горы в условиях Арктической зоны. Техника общего старта с прохождением стартовых ворот, обозначенных флагами.

## **Тема 11. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту**

Подготовка положения о проведении соревнований. Организация и проведение судейской. Жеребьевка. Выбор судейской бригады и членов жюри. Проведение соревнований. Подведение итогов соревнований.

### **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

#### **Основная литература:**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611](http://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611)

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-9365-3D4BFB65DF93/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii>

#### **Дополнительная литература:**

3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-438400](http://www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-438400)

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

#### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;
- FlashPlayer;
- K-Lite\_Codec\_Pack;
- Mozilla FireFox;
- VLC

## **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.