

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.04.02 Теория и методика лыжного спорта**

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

основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-  
оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная  
деятельность)**

(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

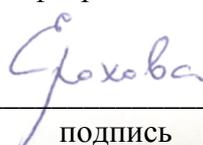
**2022**

год набора

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

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
естествознания, физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 7 от 23.03.2022 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:

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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.

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

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знать: - технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам; - этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах; - правила соревнований по лыжному спорту.
	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Уметь: - подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом; - проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях.
		Владеть: - практическими приемами проведения методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.

<p>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>	<p>ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной 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. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</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>- основы планирования и проведения учебных занятий по лыжному спорту на уроках физической культуры;</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 системы среднего общего образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, имеющихся условий для занятий.</li> </ul>
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими приемами организации учебной работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.</li> </ul>

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

Дисциплина (модуль) «Теория и методика лыжного спорта» относится к обязательной части 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 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоёмкость в ЗЕТ	Общая трудоёмкость (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			
1	2	3	108	12	28	-	40	8	68	-	-	-	зачет
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>68</b>	<b>-</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	Определения, термины и понятия лыжного спорта	2	2	-	4	-	10	-
2	Основы техники передвижения на лыжах	4	10	-	14	2	10	-
3	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	4	10	-	14	4	38	-
4	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	2	6	-	8	2	10	-
	<b>Зачет:</b>	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>68</b>	<b>-</b>

**Содержание дисциплины (модуля)**

**Тема 1. Определения, термины и понятия 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 2. 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.

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 3. 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.

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 4. 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. Теория и методика лыжного спорта [Текст] : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. - Мурманск : МАГУ, 2017. - 111 с.

3. Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-4736-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147125> (дата обращения: 11.10.2020). — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/147125>

### **Дополнительная литература:**

4. Раменская, Т. И. Лыжный спорт [Текст] : учебник для студ. вузов, обуч. по напр. 032100 «Физическая культура и спец.» 03210 «Физическая культура и спорт» / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 319 с.

## **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.