

Компонент ОПОП 49.03.01 Физическая культура, направленность (профили)  
Тренер-преподаватель  
наименование ОПОП

Б1.О.22  
шифр дисциплины

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины  
(модуля)

Теория и методика лыжного спорта

---

Разработчик (и):

Коротаева Ольга Вячеславовна  
ФИО

Старший преподаватель кафедры ФВиС  
должность

\_\_\_\_\_   
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры  
здоровьесбережения и  
адаптивной \_\_\_\_\_ физической  
культуры \_\_\_\_\_  
наименование кафедры

\_\_\_\_\_   
протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

\_\_\_\_\_   
подпись

А.С. Шемереко

Мурманск  
2024

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 з.е.

### 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>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</p>	<p>ИД-1ОПК-1 Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ИД-2ОПК-1 Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта ИД-3ОПК-1 Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>- этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- правила соревнований по лыжному спорту.</li> <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>- подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом;</li> <li>- проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях.</li> <li>- формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в учреждениях системы среднего общего полного 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 проведения методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.</li> <li>- практическими приемами организации учебной работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.</li> </ul>
<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ИД-1ОПК-7 Знает правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-2ОПК-7 Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях. ИД-3ОПК-7</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>- этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- правила соревнований по лыжному спорту.</li> <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>

	<p>Имеет опыт проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.</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> <li>- проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях.</li> <li>- формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в учреждениях системы среднего общего полного 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 проведения методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.</li> <li>- практическими приемами организации учебной работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.</li> </ul>
<p>ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ИД-1ОПК-9 Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта.</p> <p>ИД-2ОПК-9 Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам.</p> <p>ИД-3ОПК-9 Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>- этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- правила соревнований по лыжному спорту.</li> <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>- подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом;</li> <li>- проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях.</li> <li>- формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в учреждениях системы среднего общего полного 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 проведения методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.</li> <li>- практическими приемами организации учебной работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.</li> </ul>

<p>ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>ИД-1ОПК-13 Знает виды и организацию соревнований в избранном виде спорта, состав судейской коллегии по видам спорта и функции отдельных спортивных судей. ИД-2ОПК-13 Умеет организовывать и проводить судейство спортивных соревнований. ИД-3ОПК-13 Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>- этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- правила соревнований по лыжному спорту.</li> <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>- подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом;</li> <li>- проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях.</li> <li>- формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в учреждениях системы среднего общего полного 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 проведения методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.</li> <li>- практическими приемами организации учебной работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.</li> </ul>
--	--	--

## 2. 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.

### **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)**

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

**5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы** (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

#### **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 направл. 032100 «Физическая культура и спец.» 03210 «Физическая культура и спорт» / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 319 с.

#### **6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>*

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>*

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>*

4) *<http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.*

5) *<http://elibrary.ru>– крупнейшая российская электронная библиотека.*

#### **7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

#### **8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

### 10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Семестр			Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	1	2							1/1	1/2		
Лекции	6	4	-	10	-	-	-	-	2	-	-	2
Практические занятия	-	36	-	36	-	-	-	-	4	4	-	8
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	30	32	-	62	-	-	-	-	30	95	-	125
Подготовка к промежуточной аттестации	-	36	-	36	-	-	-	-	-	9	-	9
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>144</b>
/ из них в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	ЭКЗ	-	-	-	-	-	-	-	ЭКЗ	-	-
Зачет/зачет оценкой	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Перечень практических занятий по формам обучения

№ п\п	Темы практических занятий
<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Очная форма</b>
1	Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах
2	Тема 3. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах

3	Тема 4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту
	<b>Заочная форма</b>
1	Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах
2	Тема 3. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах
3	Тема 4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту