

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Снигирев А.С.

Рабочая программа дисциплины

Лыжный спорт с методикой преподавания

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культура

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование у будущих бакалавров компетенций в области теории и методики обучения двигательным действиям в лыжном спорте (лыжным гонкам); планировании и проведении тренировочного и соревновательного процессов по лыжному спорту, организации лыжной подготовки различного контингента занимающихся.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Педагогика физической культуры
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Производственная практика, тренерская практика
2.2.3	Спортивный отбор
2.2.4	Туризм

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-13.1: Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований

ОПК-13.2: Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований по избранному виду спорта

ОПК-4.1: Выбирает оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывает комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности

ОПК-4.2: Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок

ОПК-4.3: Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности судей соревнований, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию

ОПК-3.1: Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования

ОПК-3.2: Осуществляет деятельность в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.3: Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	особенности организации, проведения и судейства соревнований по лыжному спорту;
3.1.2	способы решения спортивных споров при проведении соревнований по лыжному спорту и условия для обеспечения безопасности соревнований;
3.1.3	оптимальные формы занятий, типы нагрузок, комплексы упражнений в лыжном спорте;
3.1.4	основы планирования занятий по лыжной подготовке с применением наиболее эффективных методик тренировки;
3.1.5	обязанности судей соревнований по лыжному спорту, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию;
3.1.6	основы профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
3.1.7	основы деятельности в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а так же средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
3.1.8	основы эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.

3.2	Уметь:
3.2.1	организовать и провести судейство соревнований по лыжному спорту;
3.2.2	решать спортивные споры при проведении соревнований по лыжному спорту и условия для обеспечения безопасности соревнований;
3.2.3	выбрать оптимальные формы занятий, типы нагрузок, комплексы упражнений в лыжном спорте;
3.2.4	разрабатывать планы занятий по лыжной подготовке с применением наиболее эффективных методик тренировки;
3.2.5	распределять обязанности судей соревнований по лыжному спорту, придерживаться требованиям к местам проведения соревнований и оборудованию;
3.2.6	осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
3.2.7	осуществлять деятельность в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а так же средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
3.2.8	анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.
3.3	Владеть:
3.3.1	особенностями организации, проведения и судейства соревнований по лыжному спорту;
3.3.2	способами решения спортивных споров при проведении соревнований по лыжному спорту и условия для обеспечения безопасности соревнований;
3.3.3	оптимальными формами занятий, типы нагрузок, комплексы упражнений в лыжном спорте;
3.3.4	основами планирования занятий по лыжной подготовке с применением наиболее эффективных методик тренировки;
3.3.5	основами судейства соревнований по лыжному спорту, требований к местам проведения соревнований и оборудованию;
3.3.6	основы профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
3.3.7	деятельностью в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а так же средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
3.3.8	анализом эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор и подготовка инвентаря и снаряжения к занятиям по лыжной подготовке. Хранение и уход за инвентарем.	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э2 Э4	
1.2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор и подготовка инвентаря и снаряжения к занятиям по лыжной подготовке. Хранение и уход за инвентарем /Ср/	2	10	ОПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.4 Э1	
1.3	Лыжный спорт в системе физического воспитания. Характеристика видов лыжного спорта /Ср/	2	10	ОПК-3.1	Л1.2Л2.4Л3.1 Л3.4	
1.4	Выбор и подготовка инвентаря и снаряжения к занятиям по лыжной подготовке. Хранение и уход за инвентарем. /Ср/	2	20	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.4Л3.1 Э2 Э4	
1.5	Основы техники передвижения классическими ходами. Кинематические, динамические и энергетические характеристики техники передвижения на лыжах	2	30	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э4	

1.6	Основы техники передвижения классическими ходами. Кинематические, динамические и энергетические характеристики техники передвижения на лыжах Основы горнолыжной техники /Ср/	3	20	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э4	
1.7	/Контр.раб./	2	0			контрольная работа
1.8	Методика обучения классическим лыжным ходам /Лаб/	3	32	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.3 Э1 Э3 Э4	
1.9	Методика обучения классическим лыжным ходам /Ср/	3	20	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э3 Э4	
1.10	/Контр.раб./	3	0			контрольная работа
	Раздел 2.					
2.1	Основы техники передвижения коньковыми ходами. /Лаб/	4	14	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.4 Э2 Э3 Э4	
2.2	Основы техники передвижения коньковыми ходами. /Ср/	4	1	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.4 Э2 Э3 Э4	
2.3	Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах. /Лаб/	4	14	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-4.1 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э4	
2.4	Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах. /Ср/	4	1	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-4.1 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э4	
2.5	Организация и содержание лыжной подготовки в программе ДОУ, средней школы. Внеклассная работа по лыжной подготовке /Ср/	4	0,5	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.6	Содержание, планирование и организация тренировочного процесса в лыжных гонках /Ср/	4	1	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-4.1 ОПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
2.7	Организация, проведение и судейство соревнований. /Лаб/	4	4	ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э3 Э4	
2.8	Организация, проведение и судейство соревнований. /Ср/	4	0,5	ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э3 Э4	
2.9	/Контр.раб./	4	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	контрольная работа
2.10	/Экзамен/	4	36	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3		экзамен

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации
Представлены отдельным документом
5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования
Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Раменская Т. И, Баталов А. Г	Лыжный спорт: учебник	М.: Флинта, 2004	44
Л1.2	Сергеев Г. А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура"	Москва: Академия, 2013	10
Л1.3	Луценко С. А., Михайлов А. В., Тухто С. В., Заходякина К. Ю., Луценко С. А.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013, электронный ресурс	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Раменская Т. И.	Техническая подготовка лыжника: Учеб.-практ. пособие	М.: Физкультура и спорт, 1999	11
Л2.2	Евстратов В. Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б.	Коньковый ход? Не только...	М.: Физкультура и спорт, 1988	18
Л2.3	Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.	Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие	Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс	1
Л2.4	Луценко С. А., Михайлов А. В., Тухто С. В., Заходякина К. Ю., Луценко С. А.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013,	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Антонова О. Н., Кузнецов В. С.	Лыжная подготовка. Методика преподавания: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений	М.: Academia, 1999	36
Л3.2	Федерация лыжных гонок России	Правила соревнований по лыжным гонкам, 2001-2005 гг.	М.: СпортАкадемПресс, 2001	15

ЛЗ.3	Пешкова Н. В., Пешков А. А.	Проектная форма организации образовательного процесса по физической культуре в вузе (на примере учебного курса по лыжной подготовке): (на примере учебного курса по лыжной подготовке)	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2008	18
ЛЗ.4	Мальков М. Н., Жулепов В. И.	Лыжный спорт с методикой преподавания: методические рекомендации по освоению дисциплины	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) http://www.edu.ru Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru Научный портал «теория. ру» http://www.teoriya.ru Библиотека международной спортивной информации http://mbsi.mosspport.ru
Э2	Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: http://www.zdobr.ru/
Э3	http://www.flgr.ru/
Э4	https://www.skisport.ru/

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	---

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Помещение, оснащенное оборудованием для проведения занятий по лыжному спорту, спортивный инвентарь (лыжи, лыжные палки, крепления, ботинки)
-----	---