

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

## СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК Лыжный спорт с методикой преподавания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Медико-биологических основ физической культуры</b>	
Учебный план	b490303-РИТ-22-1.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>7 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	252	Виды контроля в семестрах: экзамены 4
в том числе:		
аудиторные занятия	112	
самостоятельная работа	104	
часов на контроль	36	

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	18	2/6	17	2/6	18	3/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лабораторные	32	32	32	32	48	48	112	112
Итого ауд.	32	32	32	32	48	48	112	112
Контактная работа	32	32	32	32	48	48	112	112
Сам. работа	40	40	40	40	24	24	104	104
Часы на контроль					36	36	36	36
Итого	72	72	72	72	108	108	252	252

Программу составил(и):

*к.б.н., доцент Снигирев Александр Сергеевич*

Рабочая программа дисциплины

**Лыжный спорт с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Целью учебной дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» является 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.08
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	
2.1.2	Безопасность жизнедеятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Спортивный отбор
2.2.3	Туризм
2.2.4	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.5	Теория и методика физической культуры

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

**ОПК-1.1:** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры

**ОПК-2.2:** Осуществляет деятельность в соответствии 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-3.1:** Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

**ОПК-13.1:** Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований

**ОПК-13.2:** Разрешает спортивные споры при проведении мероприятий, обеспечивает безопасность

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Особенности планирования содержания занятий по лыжному спорту, основные средства и методы обучения и тренировки в лыжном спорте, особенности построения тренировочных занятий по лыжному спорту, особенности организации и проведения соревнований по лыжному спорту
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	осуществлять планирование занятий по лыжной подготовке, проводить занятия по лыжной подготовке, организовывать и проводить спортивные мероприятия и соревнования по лыжному спорту
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	техникой передвижения на лыжах различными способами (классические и коньковые ходы, подъемы, спуски, повороты и торможения).

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор и подготовка инвентаря и снаряжения к занятиям по лыжной подготовке. Хранение и уход за инвентарем. /Лаб/	2	2	ОПК-3.1	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	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 Основы горнолыжной техники /Лаб/	2	30	ОПК-3.1	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	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э4	
1.7	/Контр.раб./	2	0	ОПК-1.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.4Л3.4 Э1 Э2	контрольная работа
1.8	Методика обучения классическим лыжным ходам /Лаб/	3	32	ОПК-3.1	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	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э3 Э4	
1.10	/Контр.раб./	3	0	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.4Л3.1 Л3.3 Э1 Э2	контрольная работа
<b>Раздел 2.</b>						
2.1	Основы техники передвижения коньковыми ходами. /Лаб/	4	20	ОПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.4 Э2 Э3 Э4	
2.2	Основы техники передвижения коньковыми ходами. /Ср/	4	5	ОПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.4 Э2 Э3 Э4	
2.3	Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах. /Лаб/	4	20	ОПК-3.1	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	5	ОПК-3.1	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	4	ОПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2	

2.6	Содержание, планирование и организация тренировочного процесса в лыжных гонках /Ср/	4	5		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
2.7	Организация, проведение и судейство соревнований. /Лаб/	4	8	ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э3 Э4	
2.8	Организация, проведение и судейство соревнований. /Ср/	4	5	ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э3 Э4	
2.9	/Контр.раб./	4	0	ОПК-3.1	Л1.1Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	контрольная работа
2.10	/Экзамен/	4	36	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	экзамен

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	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

Л2.1	Раменская Т. И.	Техническая подготовка лыжника: Учеб.-практ. пособие	М.: Физкультура и спорт, 1999	11
Л2.2	Евстратов В. Д., Виrolайнен 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 педагогике и психологии, 2013, электронный ресурс	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
Л3.3	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
Л3.4	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) <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> Специализированный портал «Здоровье и образование» <a href="http://www.valeo.edu.ru">http://www.valeo.edu.ru</a> Научный портал «теория. ру» <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> Библиотека международной спортивной информации <a href="http://mbsi.mosssport.ru">http://mbsi.mosssport.ru</a>
Э2	Российская национальная библиотека <a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a> Виртуальная библиотека <a href="http://www.vlibrary.ru">http://www.vlibrary.ru</a> Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов <a href="http://window.edu.ru/window/library">http://window.edu.ru/window/library</a> Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: <a href="http://www.zdobr.ru/">http://www.zdobr.ru/</a>
Э3	<a href="http://www.flgr.ru/">http://www.flgr.ru/</a>
Э4	<a href="https://www.skisport.ru/">https://www.skisport.ru/</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	СПС «Консультант Плюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

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

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