

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 06:48:56  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

13 июня 2024г., протокол УМС №5

# МОДУЛЬ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

## Лыжный спорт с методикой преподавания

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Медико-биологических основ физической культуры**

Учебный план b490302-АдФВ-24-1.plx  
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ  
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)  
Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 288  
в том числе:  
аудиторные занятия 112  
самостоятельная работа 131  
часов на контроль 45

Виды контроля в семестрах:  
экзамены 4

#### 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	уп	рп
Неделя	17 2/6		17 2/6		17 2/6			
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	51	51	131	131
Часы на контроль					45	45	45	45
Итого	72	72	72	72	144	144	288	288

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент Жулепов Владимир Иванович ; к.б.н., доцент Мальков Михаил Николаевич*

Рабочая программа дисциплины

**Лыжный спорт с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 13.06.2024 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой Мальков Михаил Николаевич к.б.н., доцент

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Целью освоения дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» является приобретение обучающимися знаний и опыта в области теории и методики обучения двигательным действиям в лыжном спорте, организация и проведения занятий по лыжной подготовке занимающихся, включая лиц с отклонениями в состоянии здоровья, повышение уровня физической подготовленности занимающихся.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Школьный курс предмета "Физическая культура"
2.1.2	Подвижные игры с методикой преподавания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Формирование культуры здорового образа жизни
2.2.2	Частные методики адаптивной физической культуры
2.2.3	Коррекционно-развивающие игры
2.2.4	Учебная практика, педагогическая практика

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

**УК-7.3:** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

**ОПК-1.1:** Осуществляет проведение занятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

**ОПК-10.1:** Способен проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	физические упражнения, используемые в лыжном спорте для достижения должного уровня физической подготовленности людей с разным состоянием здоровья;
3.1.2	основные средства, методы и приемы, используемые для реализации двигательного и когнитивного обучения в лыжном спорте, а также для физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
3.1.3	комплексы физических упражнений, используемые при реализации лыжной подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью предупреждения возможного возникновения и(или)прогрессирования заболевания.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	достигать должный уровень физической подготовленности в ходе занятий лыжным спортом, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.2.2	проводить занятия с использованием средств, методов и приемов по двигательному и когнитивному обучению в лыжном спорте, а также для физической подготовки лиц с разным состоянием здоровья, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья
3.2.3	демонстрировать технику лыжных ходов при обучении занимающихся двигательным действиям в лыжном спорте;
3.2.6	проводить комплексы физических упражнений, используемые при реализации лыжной подготовки лиц с разным состоянием здоровья, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью предупреждения возможного возникновения и(или)прогрессирования заболевания.

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Лыжный спорт</b>					
1.1	Основы организации и проведения занятий по лыжной подготовке /Лаб/	2	6	ОПК-1.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1	

1.2	Основы организации и проведения занятий по лыжной подготовке /Ср/	2	10	ОПК-1.1	Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1	
1.3	Классификация способов передвижения на лыжах. Основы техники классических лыжных ходов и методика обучения. /Лаб/	2	26	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	
1.4	Классификация способов передвижения на лыжах. Основы техники классических лыжных ходов и методика обучения. /Ср/	2	30	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
1.5	/Контр.раб./	2	0	ОПК-1.1	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Контрольная работа
1.6	Классификация способов передвижения на лыжах. Основы техники классических лыжных ходов и методика обучения. /Лаб/	3	32	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
1.7	Классификация способов передвижения на лыжах. Основы техники классических лыжных ходов и методика обучения. /Ср/	3	40	ОПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
1.8	/Контр.раб./	3	0	ОПК-1.1	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Контрольная работа
1.9	Основы техники передвижения и методика обучения коньковым лыжным ходам. /Лаб/	4	44	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	
1.10	Основы техники передвижения и методика обучения коньковым лыжным ходам. /Ср/	4	22	ОПК-1.1 УК -7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1	
1.11	Лыжный спорт в системе адаптивной физической культуры. /Ср/	4	2	ОПК-1.1	Л1.3Л2.3	
1.12	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (по различным нозологиям) /Ср/	4	14	ОПК-1.1	Л2.4 Э2	
1.13	Организация и проведение занятий по лыжному спорту для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Лаб/	4	4	ОПК-1.1 ОПК-10.1	Л1.3Л2.2 Л2.3 Э3	
1.14	Организация и проведение занятий по лыжному спорту для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. /Ср/	4	13	ОПК-10.1	Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э3	
1.15	/Контр.раб./	4	0	ОПК-1.1	Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	Контрольная работа
1.16	/Экзамен/	4	45	ОПК-1.1 ОПК-10.1 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2 Э3	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

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Раменская Т. И., Баталов А. Г	Лыжный спорт: учебник	М.: Флинта, 2004	44
Л1.2	Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.	Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие	Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс	1
Л1.3	Евсеева О.Э., Евсеев С.П.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник	Москва: Спорт, 2016, электронный ресурс	2
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Фетищев Н. И., Вальков В. Б., Николаев В. А.	Лыжная подготовка студентов: Учебное пособие	Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008, электронный ресурс	1
Л2.2	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
Л2.3	Евсеев С. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры: рекомендовано Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебника для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)"	Москва: Спорт, 2016	25
Л2.4		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки: приказ министерства спорта российской федерации от 20 марта 2019 г. №250	Саратов: Вузское образование, 2019, электронный ресурс	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	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, электронный ресурс	2
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Теория и практика физической культуры <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>			
Э2	Правила вида спорта "Лыжные гонки" <a href="http://www.flgr.ru/files/publications/5934.pdf">http://www.flgr.ru/files/publications/5934.pdf</a>			
Э3	Адаптивная физическая культура <a href="http://www.afkonline.ru/">http://www.afkonline.ru/</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру <a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a> , Справочно-правовая система «Консультант плюс» <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	Помещение, оснащенное оборудованием для проведения занятий по лыжному спорту, спортивный инвентарь (лыжи, лыжные палки, крепления, ботинки, шведская стенка, брусья навесных комбинированных для гимнастической стенки, турники навесных)			
7.2	комбинированных для гимнастической стенки, комплекс тренажеров для всех групп мышц, турник)			