

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 20.06.2024 14:44:14  
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

# СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК

## Лыжный спорт с методикой преподавания

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план b490301-СпТрен-24-1.plx  
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 288  
в том числе:  
аудиторные занятия 96  
самостоятельная работа 156  
часов на контроль 36

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	
	2	1	3	1	4	2		
Неделя	17	2/6	17	4/6	17	2/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	32	32	32	32	32	32	96	96
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	96	96
Контактная работа	32	32	32	32	32	32	96	96
Сам. работа	40	40	40	40	76	76	156	156
Часы на контроль					36	36	36	36
Итого	72	72	72	72	144	144	288	288

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 13.06.2024 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Педагогика физической культуры
<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	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**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
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.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
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.

**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 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 Основы горнолыжной техники /Лаб/	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
	<b>Раздел 2.</b>					
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	18	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	16	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	10	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	14	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	18	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

<b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>
<b>5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации</b>
Представлены отдельным документом
<b>5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования</b>
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, 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
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	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, электронный ресурс	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
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
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
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>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
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 «КонсультантПлюс» - <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>			
<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)			