

«УТВЕРЖДАЮ»



Врио директора института ФКСиБЖ

/А.С. Артемов /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.01.01 Лыжная подготовка**

**Направление подготовки:** 49.03.01.Физическая культура

**Направленность (профиль):** Фитнес-технологии и спортивная тренировка

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная.

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	2		
Семестр/триместр	4		

Лекции	36		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	36		
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	зачет		
Контроль			
Самостоятельная работа	36		

**Всего часов:** 108

**Трудоемкость:** 3 зачетных единицы.

Разработчик(и) рабочей программы:  
Преподаватель Александров С.Н.

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области теории и методики лыжного спорта.

**Задачи изучения дисциплины:**

- ознакомление с закономерностями возрастно-полового развития физических качеств и формирования двигательных умений в лыжном спорте;
- овладение техникой и тактикой лыжного спорта;
- освоение методик и подготовки и проведения занятий по лыжному спорту с различными группами населения;
- приобретение практического опыта (умений и навыков) в преподавании лыжного спорта в общеобразовательной школе, учреждениях начального и среднего профессионального образования и высших учебных заведений, спортивных школах.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках блока 1, основной части; части, формируемой участниками образовательных отношений. Модуль 5 «Спортивная тренировка, фитнес», элективная дисциплина

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>ПКС-1</b>	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- теоретические и практические основы тренерской деятельности;</li><li>- методы тренировки в избранных видах спорта;</li><li>- современные российские и зарубежные теории в области методики спорта, тенденции их развития;</li><li>- средства контроля соревновательной и тренировочной деятельности;</li><li>- способы интерпретации педагогического опыта;</li><li>- приёмы моделирования и проектирования систем тренировки и технологий тренировочной деятельности;</li></ul>	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- теоретические и методические основы построения спортивной тренировки;</li><li>- специфику проведения тренировочных занятий на различных этапах подготовки;</li><li>- специфические принципы, средства, методы спортивной тренировки, виды подготовки, методы оценки подготовленности спортсмена</li></ul>
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методик тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации</li><li>- применять на практике передовой педагогический опыт;</li><li>- осуществлять мониторинг качества</li></ul>	<b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;</li><li>- применять методы организации занимающихся при проведении учебно-тренировочного занятия;</li><li>- осуществлять организацию и проведение спортивных соревнований с разным контингентом занимающихся;</li></ul>

	образовательной деятельности	- подбирать приемы и средства для устранения двигательных ошибок, создавать условия для самоанализа и совершенствования
	<b>Владеть:</b> - современными педагогическими методами обучения и воспитания; - разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях.	<b>Владеет:</b> - составления учебных планов и программ конкретных занятий; проведения учебно тренировочного занятия различной направленности с учетом возраста и квалификации занимающихся; - модульного построения тренировочных занятий по всем видам (физической, технической, тактической, психической и т. п.) подготовки.

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам.раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
	Тема 1. Общая характеристика лыжного спорта	<b>3</b>	2			<b>1</b>
	Тема 2 История развития лыжного спорта	<b>4</b>	2			2
	Тема 3. Лыжный инвентарь и уход за ним	<b>10</b>	4	4		2
	Тема 4. Лыжные мази, подготовка лыж	<b>10</b>	4	4		2
	Тема 5. Экипировка лыжника	<b>10</b>	4	4		2
	Тема 6. Строевые упражнения. Строевая стойка с лыжами	<b>4</b>		2		2
	Тема 7. Попеременные классические ходы	<b>21</b>	6	6		9

	Тема 8. Одновременные классические ходы	<b>21</b>	6	6		9
	Тема 9. Способы подъемов и способы спусков	<b>12</b>	4	6		2
	Тема 10. Способы торможений	<b>12</b>	4	4		4
	Зачет 4 семестр					
	Консультация					
	Аттестация					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>36</b>		<b>36</b>

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме теста:

1. Назовите место и время организации первого в мире спортивного лыжного клуба:

- а) Норвегия, 1877 г.;
- б) Россия, 1895 г.;
- в) Финляндия, 1777 г.

2. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб?

- а) в Санкт-Петербурге, 1897 г. - «Полярная звезда»;
- б) в Москве, 1895 г. - Московский клуб лыжников (МКЛ);
- в) в Екатеринбурге, 1887 г. - «Уктус».

3. Назовите три самых массовых в России зимних вида спорта (по количеству занимающихся в спортивных школах разной категории):

- а) лыжные гонки, хоккей, фигурное катание;
- б) горнолыжный спорт, фристайл, биатлон;
- в) фигурное катание, лыжное двоеборье, бобслей.

4. Назовите приемлемую длину лыж для классического стиля:

- а) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 25 см;
- б) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
- в) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена.

5. Назовите рекомендуемую длину лыж для конькового стиля:

- а) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена;
- б) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 15 см;
- в) рекомендуются лыжи длиной меньше роста спортсмена.

6. Укажите части, на которые условно делят лыжу:

- а) боковая, передняя, задняя;
- б) скользящая, верхняя, площадка для крепления;
- в) носочная часть, колодка (грузовая площадка), пяточная часть, желобок, весовой прогиб.

7. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классического стиля:

- а) длина палок на 30 см меньше роста лыжника;
- б) длина палок равна росту лыжника;
- в) длина палок немного больше роста спортсмена.

8. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей:

- а) защищать лыжи от механических повреждений;
- б) улучшать скольжение и обеспечивать хорошее сцепление лыж со снегом;
- в) обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности.

9. Каковы существенные особенности смазки классических лыж?

- а) носочную и пяточную части скользящей поверхности лыжи смазывают мазью для скольжения или парафинят, а колодку смазывают мазью для сцепления;
- б) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее сцепление;
- в) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее скольжение.

10. Какой должна быть одежда лыжника?

- а) прочной, износостойкой;
- б) теплой, удобной, ветрозащитной, удаляющей влагу с поверхности тела, эстетичной;
- в) толстой, мягкой.

11. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

- а) классический и коньковый стили передвижения;
- б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов, преодоления неровностей;
- в) переходы с одного лыжного хода на другой, стойки спусков, способы подъемов.

12. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных:

- а) по работе рук в момент отталкивания;
- б) по работе ног в момент отталкивания;
- в) по работе туловища в момент отталкивания.

13. Как классифицируют лыжные ходы по количеству скользящих шагов в цикле?

- а) комбинированные, трехшажные;
- б) одновременные, попеременные;
- в) бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

14. Как называются попеременные классические ходы?

- а) бесшажный, одношажный;
- б) одноименный, разноименный;
- в) двухшажный, четырехшажный.

15. Как называются стойки спусков со склона?

- а) высокая, средняя, низкая;
- б) с выпрямленными ногами и в полуприседе;
- в) глубокая, низкая, прямая.

16. Назовите основные способы поворотов на месте:

- а) переступанием, махом;
- б) ступающим шагом, броском, соскальзыванием;
- в) «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

17. Составьте перечень способов торможения:

- а) махом, переступанием, нажимом;
- б) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками;
- в) «плугом», упором, боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска, палками, управляемым падением.

18. Назовите основные способы поворотов на месте:

- а) переступанием, махом;
- б) ступающим шагом, броском, соскальзыванием;
- в) «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

19. Приведите пример простейшего способа подбора лыж по жесткости с учетом веса:

- а) сложить лыжи скользящими поверхностями, обхватить кистью руки центральную часть колодки и сжать лыжи: при оптимальной жесткости они почти полностью соприкасаются под колодкой;
- б) сложить лыжи скользящими поверхностями, обхватить кистью руки центральную часть колодки, и если при сильном сжатии под колодкой остается зазор более 3 мм, то жесткость лыж соответствует весу;
- в) оптимальные по жесткости лыжи при легком сжатии кистью руки под колодкой соприкасаются.

20. Какие лыжные крепления преимущественно используют лыжники-гонщики?

- а) мягкие;
- б) полужесткие;
- в) жесткие - реже рантовые и чаще носковые.

### **Примерная тематика рефератов**

Не предусмотрено.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: *перечень вопросов к зачету*.

### **Вопросы к зачету (4семестр, очная форма обучения)**

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Появление и первоначальное применение лыж.
3. История развития лыжного спорта: лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны.
4. Лыжный спорт в программе Олимпийских игр (с какого времени проводятся, участие советских спортсменов, первые олимпийские чемпионы).
5. Проведение чемпионатов мира по лыжному спорту (с какого времени проводятся, участие советских спортсменов, первые чемпионы мира).
6. Виды лыжного спорта, их краткая характеристика.
7. Классификация способов передвижения на лыжах.
8. Терминологические понятия и основные действия лыжников: цикл лыжного хода, рабочий период цикла, рабочая поза лыжника, скольжение, отталкивание руками и ногами, фаза, перекат.
9. Строевая подготовка и подача команд.
10. Попеременно двухшажный ход.
11. Одновременный бесшажный ход.

- 12.Основной вариант одновременного одношажного хода. Стартовый вариант, их различия и сходства.
- 13.Одновременный двухшажный ход.
- 14.Попеременный четырехшажный ход.
- 15.Коньковый ход. Виды конькового хода.
- 16.Способы спуска, методика обучения правильному падению.
- 17.Преодоление неровностей склона.
- 18.Способы торможения.
- 19.Повороты в движении на месте.
- 20.Инвентарь и снаряжение лыжника.
- 21.Подбор лыж и лыжных палок.
- 22.Правила судейства соревнований, работа судейской коллегии.
- 23.Подготовка лыжных трасс, оборудование стартового городка.
- 24.Гигиена и самоконтроль лыжников.
- 25.Тактическая, морально-волевая, психологическая подготовка лыжников.
- 26.Способы перехода с хода на ход (с попеременного на одновременный и наоборот).
- 27.Полуконьковый ход, коньковый ход без палок.
- 28.Одновременный одношажный ход.
- 29.Одновременный двухшажный коньковый ход.
- 30.Попеременный коньковый ход.

#### **IV.ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Барков, В.А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов / В.А. Барков, Ю.В. Сак. – Гродно : Гродненский Государственный университет имени Янки Купалы, 2011. – 144 с. – Режим доступа: \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ подписке. —  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=132802> (дата обращения: 01.06.2023). – ISBN 978-985-515-467-0. – Текст: электронный.

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453244> (дата обращения: 01.06.2023).

#### **V.ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**



№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	...		

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.