

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по ОД  
А.А. Панфилов  
« 08 » 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль/ программа подготовки «Физическая культура»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2	3 ЗЕТ/108		36		36	36 - экзамен
Итого	3 ЗЕТ/108		36		36	36 - экзамен

Владимир, 2018

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» являются:

формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, в том числе и в адаптивной физической культуре.

*Задачи курса:*

- изучение студентами истории возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики его преподавания; овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися во всех типах школ и ДЮСШ по лыжной подготовке и лыжному спорту, а также для оздоровительных занятий на лыжах со взрослым населением.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Учебная дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» относится к базовой части профильной подготовки (Б.1). Лыжный спорт занимает важное место среди дисциплин учебного плана специальности «Физическая культура». Входя в блок дисциплин профильной подготовки, лыжный спорт, наряду с легкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, является обязательным элементом школьной программы и изучается во всех общеобразовательных учреждениях. Помимо этого, лыжный спорт является одним из наиболее массовых и доступных видов спорта, получивших широкое распространение в образовательных учреждениях всех типов. Для изучения дисциплин модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, теория и методика обучения базовым видам спорта, история физической культуры.

Модуль обеспечивает изучение общих вопросов теории и методики лыжного спорта, прохождение методической практики по лыжному спорту.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

• В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

**знать:**

- историю возникновения и развития лыжного спорта в России и за рубежом (ОК-8);
- основы техники и тактики лыжного спорта, а также требования к его рациональным вариантам (ОПК-2);
- основные принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки по лыжному спорту (ОК-8);
- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту с различными категориями населения (ОПК-2);

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий (ПК-1);
- подбирать и применять на занятиях по лыжному спорту адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и начальной тренировки, организационные приемы работы с занимающимися (ПК-1);
- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения (ПК-1);
- осуществлять организацию и проведение соревнований, индивидуальных и коллективных занятий лыжным спортом с различными категориями населения (ПК-4);

**владеть:**

- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «лыжный спорт» (ПК-7);
- рациональной организации и проведение занятий в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся (ПК-7);
- правилами соревнований в лыжном спорте, а также методикой их организации, проведения и судейства (ПК-1).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы,	СРС			КП / КР
1	Раздел. Организация занятий лыжным спортом.	2	1			2					1/50 %	
2	Раздел. Снаряжение лыжника-гонщика		2			2			4			
	Тема 2.1. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.		3			2			2			
	Тема 2.2. Лыжные мази парафины и эмульсии.		4			2			2			
3	Раздел. Основы техники передвижения на лыжах.		5			2			2			
	Тема 3.1. Основы горнолыжной техники.		6			2			2			
	Тема 3.2. Способы преодоления неровностей.		7			2			2		1/25 %	
4	Раздел. Основы техники одновременных ходов.		8			2			2			
	Тема 4.1. Одновременный бесшажный ход.		9			2			2		1/50 %	
	Тема 4.2. Одновременный одношажный ход.		10			2			2		1/50 %	
	Тема 4.3. Одновременный 2-х шажный ход.		11			2			2		1/50 %	Рейтинг контроль 1
5	Раздел. Методика обучения передвижения на лыжах.		12			2			2			

	Тема 5.1. Учить поворотам на месте и в движении.	13		2		2		2/100 %	
	Тема 5.2. Учить способам подъемов и спусков.	14		2		2		1/50 %	
	Тема 5.3. Учить классическим способом передвижения на лыжах.	15		2		2			
	Тема 5.4. Учить коньковым способом передвижения на лыжах.	16		2		2			Рейтинг контроль 2
6	Раздел. Организация и методика проведения занятий с детьми школьного возраста.	17		2		2		2/100 %	
	Тема 6.1. Проведение школьного урока.	18		2		2		2/100 %	Рейтинг контроль 3
	Всего			36		36		12/33 %	Экзамен 36

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Учебный процесс по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта» осуществляется с использованием активных и интерактивных проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, тестирование и др.) с целью формирования и развития профессиональных навыков студента.

В качестве ролевых игр используется на занятиях учебно-методическая практика в рамках которой студенты, выполняя роль преподавателя проводят подготовительную часть занятия, а также полностью проводят учебное занятие.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОМАСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг - контроля (Р-К) и промежуточной аттестации в форме экзамена (2 семестр).

### РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ 1

Успешность освоения пройденного материала оценивается по владению студентом техникой лыжных ходов и элементов горнолыжной техники (способы торможения). Всего:

### **3 вида классических лыжных ходов:**

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- одновременный одношажный ход;

### **и 5 элементов горнолыжной техники:**

- торможение «плугом»;
- торможение «упором»;
- торможение боковым соскальзыванием;
- торможение падением
- торможение изменение стойки спусков (из низкой в высокую).

Максимальное количество баллов за каждый вид классического лыжного хода 5 баллов и за каждый способ торможения по 1 баллу. Если есть незначительные нарушения в технике выполнения, не влияющие на общую структуру движения – 1 балл, ошибка изменяющая структуру движения – 2 балла, отсутствие одного из элементов техники – 3 балла. Присутствие грубой ошибки влияющей на технику передвижения – 3 балла. При не овладении – 0 баллов.

## **РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ 2**

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ НОРМАТИВ прохождение дистанции на время**

Кол-во баллов	Дистанция, время (стиль свободный)	
	Девушки 5 км	Юноши 10 км
20	до 24 мин.	до 46 мин.
15	от 24 до 27 мин.	от 46 до 48 мин.
10	от 27 до 30 мин.	от 48 до 50 мин.
5	от 30 до 35 мин.	от 50 до 55 мин.
1	без учета времени	без учета времени

## **РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ 3**

### **ПРОВЕДЕНИЕ ШКОЛЬНОГО УРОКА И ВОПРОСЫ ПО ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ ЗНАНИЙ:**

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Происхождение и первоначальное применение лыж, типы древних лыж и их разновидности. Зарождение лыжного спорта.
3. Применение лыж в быту и военном деле.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования.
5. Применение лыж в годы гражданской войны и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта.
6. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами и в Великой

Отечественной войне.

7. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

8. Современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом.

9. Эволюция лыжного инвентаря. Ремонт, хранение и уход за лыжным инвентарем. Способы пропитки лыж.

10. Способы смазки лыж. Ошибки при смазке и пути их устранения.

11. Выбор лыж, палок и их разновидность.

12. Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.

13. Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.

14. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Требования к профилактике травматизма.

15. Виды биатлона, их характеристика.

16. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.

17. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.

18. Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.

19. Классификация видов фристайла, их характеристика.

20. Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.

21. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.

22. Классификация способов передвижения на лыжах, физических упражнений, местности.

23. Выбор классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей.

24. Определение понятий: «длина цикла», «продолжительность цикла», «цикл лыжного хода», «темп», «ритм».

25. Понятие о технике лыжного спорта. Основные особенности рациональной техники и передвижения на лыжах.

26. Общая схема движения попеременных и одновременных ходов.

27. Начальное обучение передвижению на лыжах.

28. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Работа рук и ног. Согласованность движений в цикле хода.

29. Анализ техники одновременного бесшажного хода.

30. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).

31. Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной

вариант).

32. Анализ техники одновременного двухшажного хода.

33. Анализ техники подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.

34. Анализ техники спусков с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.

35. Анализ техники поворотов при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.

36. Анализ техники торможений: «плугом», упором, боковым соскальзыванием.

37. Двигательные навыки, их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения различным классическим способам передвижения на лыжах.

38. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.

39. Методика начального обучения передвижению на лыжах.

40. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.

41. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.

42. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).

43. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).

44. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.

45. Методика обучения подъемам в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.

46. Методика обучения спускам с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.

47. Методика обучения поворотам при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.

48. Методика обучения торможениям: «плугом», упором, боковым соскальзыванием.

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ**

1. Понятие о технике лыжного спорта и сведения о ее развитии.
2. Урок – как основная форма занятий, типы уроков.
3. Положение о соревнованиях. (Форма и содержание).
4. Основные особенности рациональной техники передвижения на лыжах.
5. Лыжный спорт в годы Великой отечественной войны и в послевоенный период.
6. Организация занимающихся и приемы ведения занятий.
7. Скользящий шаг, его периоды и фазы.



8. Выбор и подготовка мест занятий.
9. Анализ техники одновременных ходов.
10. Урок лыжной подготовки в школе, его задачи и структура.
11. Классификация соревнований по лыжным гонкам. ( По целям и задачам, по масштабу и системе зачета).
12. Возникновение лыж и история их развития.
13. Попеременный двухшажный ход. Работа рук и ног – анализ техники.
14. Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей подростков и юношей.
15. Виды лыжного спорта и их характеристика.
16. Техника бесшажного одновременного хода.
17. Задачи тренировки. Периодизация круглогодичной тренировки.
18. Система зачета в соревнованиях по лыжному спорту.
19. Способы спусков в основной, высокой и низкой стойке, в стойке отдыха. ( Анализ техники и методика обучения).
20. Задачи тренировки по периодам и этапам.
21. Развитие лыжного спорта после Великой Октябрьской революции.
22. Способы торможения: лыжами, плугом, упором, боковым соскальзыванием, палками, падением).
23. Средства тренировки.
24. Техника поворотов на лыжах в движении и на месте.
25. Плотность урока. Приемы регулирования нагрузки на уроках.
26. Классификация лыж. Их форма и назначение.
27. Работа судейской бригады на старте.
28. Техника одновременного одношажного хода. Варианты ходов.
29. Предстартовое состояние и приемы его регулирования.
30. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их краткая характеристика.
31. Основные требования, предъявляемые к технике скользящего шага.
32. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжному спорту. Предупреждение травматизма.
33. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей.
34. Способы перехода с хода на ход.
35. Психологическая подготовка к соревнованиям.
36. Методы обучения.
37. Поворот переступанием в движении (анализ техники и методика обучения).

38. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в школе.
39. Последовательность в обучении поворотам на месте, ходам, спускам, подъемам, торможениям, поворотам в движении.
40. Организация работы по лыжному спорту в школе.
41. Документация соревнований по лыжному спорту.
42. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
43. Значение всесторонней физической подготовки.
44. Ремонт, хранение и уход за лыжным инвентарем.
45. Обучение технике одновременного одношажного хода.
46. Специальные упражнения лыжника-гонщика.
47. Обязанности начальника дистанций для лыжных гонок. Подготовка трасс соревнований.
48. Анализ техники коньковых ходов.
49. Подготовка скользящей поверхности лыж. Пропитка и сохранение обуви.
50. Методы научных исследований лыжного спорта.
51. Обучение технике попеременного 4-х шажного хода.
52. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и др..
53. Лыжный спорт в Олимпийских играх, лыжные гонки.
54. Анализ техники спусков с преодолением неровностей и поворотов в движении (рулением, махом).
55. Методы тренировки (равномерный, повторный, переменный, контрольный, интервальный).
56. Планирование тренировки. Перспективное и текущее планирование.
57. Методика обучения способам торможения.
58. Главный секретарь и его помощники. Их обязанности.
59. Методика обучения коньковым ходам..
60. Основные документы планирования: программа, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока.
61. Заявки на участие в соревнованиях (форма, содержание).
62. Содержание тренировки. Общая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая, морально-волевая.
63. Игры на уроке лыжной подготовки.
64. Лыжные стадионы и трассы. Элементы трассы.
65. Методика обучения поворотам в движении.
66. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.
67. Внешкольные занятия по лыжному спорту.

68. Методика тренировки подростков и юношей.
69. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.
70. Подбор лыжного инвентаря.
71. Техника преодоления неровностей: (бугор, впадина, выкат, спад, уступ).
72. Лыжные мази. Выбор лыжных мазей и способы смазки лыж.
73. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
74. Требования, предъявляемые к технике одновременных ходов.
75. Общие элементы техники и терминология принятая в лыжном спорте.
76. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СЕМЕСТРОВОГО ПЛАНА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Выполнение семестрового плана самостоятельной работы предусматривает практическую и теоретическую подготовку студента по заданиям преподавателя.

### Задания для теоретической подготовки студентов.

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология.
3. История развития лыжного спорта в России.
4. Современное состояние лыжного спорта в РФ.
5. Лыжный инвентарь. Выбор лыж. Лыжные мази и парафины.
6. Термины и понятия техники способов передвижения на лыжах.
7. Анализ техники скользящего шага и попеременного двухшажного хода.
8. Анализ техники одновременных ходов,
9. Коньковые хода.
10. Способы переходов с хода на ход.
11. Способы подъемов.
12. Анализ техники поворотов в движении.
13. Анализ техники спусков и торможений.
14. Преодоление неровностей при спусках.
15. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение.
16. Предупреждение травматизма в лыжном спорте.
17. Выбор способов передвижения в зависимости от условий.

### Задания для практической подготовки студентов.

1. Совершенствование техники скользящего шага.
2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

3. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
4. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.
5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.
6. Совершенствование техники спусков.
7. Совершенствование техники торможений.
8. Совершенствование техники подъемов.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА»**

### *Основная литература:*

1. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания. Учебное пособие. Издатель: Северный (Арктический) Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова: **2015**, Архангельск ISBN: 978-5-261-01062-3 <http://www.bibliorossica.com/catalog.html?ln>
2. Лыжный спорт и методика преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Горно-Алтайск: Горно-Алтайский гос. ун-т, 2012. - 100 с. - Режим доступа: <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/644500/>.
3. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с. ISBN 978-5-4465-0533-3
4. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. – М.: Спорт, 2016. – 184 с. – ISBN 978-5-906839-05-3.

### *Дополнительная литература:*

1. Лыжный спорт Учебно-методическое пособие Издательство: Институт специальной педагогики и психологии Луценко С.А., Михайлов А.В., Тухто С.В., Заходякина К.Ю. ред. Луценко С.А. 2013 Санкт-Петербург 88 стр. ISBN: 978-5-8179-0156-7 <http://www.iprbookshop.ru/29969.-ЭБС> «IPRbooks», по паролю
2. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне: Учебное пособие Попов Д.В. Грушин А.А.Виноградова О.Л. «Советский спорт» 978-5-9718-0722-3 ISBN: 2014 78 стр. <http://www.iprbookshop.ru/40826.—> ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Физическая культура: лыжные гонки [Текст]: учеб. пособие/А. В. Шишкина [и др.] ; науч. ред. С. В. Новаковский.-Екатеринбург:[б. и.],2009.-128 с.:ил. - Библиогр. : с. 123-125
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки: «Советский спорт»: ISBN: 2014г. 26 стр.

### **Периодические издания**

Журнал Лыжный спорт. Издательский дом «Лыжный спорт»  
[www.skisport.ru](http://www.skisport.ru)

«Теория и практика физической культуры» (архив)  
<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>

«Спорт для всех» (архив) <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>

«Спортивная жизнь России» <http://www.sgros.nm.ru>

### **Интернет ресурсы**

1. Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
2. Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>
3. Все о лыжном спорте – <http://www.ski-life.ru>
4. Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru>
5. Зимние виды спорта – <http://www.winter.ru>
6. Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов – <http://fizsport.ru>

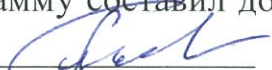
## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА»**

Для проведения лекционных занятий используются аудитории 109 и 302 3 спортивного корпуса по ул. Университетская 1 с необходимым стандартным набором специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций. Для организации самостоятельной работы студентов используются помещения с рабочими местами в спортивно оздоровительном центре (СОЦ) общ. №11, обеспечивающие дополнительные занятия по физической подготовке.

Для проведения практических занятий используется лыжный инвентарь и его хранение на лыжной базе в соответствующих условиях вместимостью до 200 пар.


Подготовка лыжных трасс протяженностью до 2,5 км осуществляется с помощью снегохода «Буран» на территории спортивного стадиона возле спортивного комплекса № 3.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» и профилю подготовки «Физическая культура»

Рабочую программу составил доцент кафедры ТМФКСД Гаврилов Василий Викторович 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД протокол № 1 от 30 августа 2018 года.

Заведующий кафедрой  Власов А.В.

Рецензент  Канточкин О. А., старший тренер СДЮСШОР №3 им. А. А. Прокуророва по лыжным гонкам и биатлону.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01. \_\_\_\_\_

протокол № 1 от 31 августа 2018 года.

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

 Власов А.В.

**Лист переутверждения:**

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ учебный год. Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_