

**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»  
Директор ИФКС  
А. АВ Гадалов  
«август» 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки: **44.03.01. «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки / программа подготовки **«Физическая культура»**

Владимир, 2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» создать представление о теоретических основах использования лыжной подготовки в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладеть технологиями планирования и проведения занятий, спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к вариативной части профессионального цикла Б1. Она дает возможность расширения и углубления знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых содержанием базовых (обязательных) дисциплин (модулей), позволяет обучающимся получить углубленные знания и навыки для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования. Настоящая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (модуль - лыжный спорт) составлена с учетом основополагающих, законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по данной дисциплине в высшей школе. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Модуль способствует освоению дисциплин: «Технологии физкультурной и спортивной деятельности», «Физиология человека», обеспечивает изучение теории и методики лыжного спорта, прохождение педагогической практики.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, индикатор достижения компетенции)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7. Способен поддерживать должный	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; практические основы	<b>Знает:</b> - нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по	Ответы у доски; тематические презентации 1-

уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>физической культуры и здорового образа жизни. <b>УК-7.2.</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. <b>УК-7.3.</b> Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>лыжному спорту с различными категориями населения. - технологию планирования занятий различной направленности. - средства и методы технико-тактической подготовки в лыжном спорте. <b>Умеет:</b> - определять задачи учебно-тренировочных занятий. - подбирать величину тренировочной нагрузки. <b>Владеет:</b> - опытом участия в судействе соревнований по лыжному спорту. - лыжной терминологией.</p>	<p>3; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; экзаменационное тестирование; ответ на экзамене.</p>
--	---	---	---

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### «Физическая культура и спорт –лыжный спорт»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

№	Раздел (тема) дисциплины	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические занятия	Лабор работы	в форме тактической	СРС	
1	<b>Раздел. Введение. История лыжного спорта.</b>	1			2				
	Тема 1. Место лыжного спорта в российской системе физического воспитания.		1		2				
2	<b>Раздел.Снаряжение лыжника-гонщика</b>	1	2-3		6				
	Тема 2.1. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.		2		2				
	Тема 2.2. Лыжные мази парафины и эмульсии		3		2				
	Тема 2.3. Терминология в		4		2				

	лыжном спорте							
<b>3</b>	<b>Раздел. Основы техники в лыжном спорте</b>	1			<b>22</b>			
	Тема 3.1.Основные элементы техники лыжных ходов		5		2			
	Тема 3.2.Методика обучения работы рук и ног при передвижении на лыжах.		6		10			Рейтинг контроль 1
	Тема3.3. Посадка лыжника и скольжение. Классификация.	1	7-8		10			
<b>4</b>	<b>Раздел. Основы тактики и техники одновременных ходов</b>	1			<b>22</b>			
	Тема 4.1 Одновременный бесшажный ход.		9-10		6			
	Тема 4.2. Одновременный одношажный ход.		11-12		6			Рейтинг контроль 2
	Тема 4.3. Одновременный 2-х шажный ход.		13-14		10			
<b>5</b>	<b>Раздел Методика обучения передвижения на лыжах.</b>	1			<b>20</b>			
	Тема 5.1.Учить классическим способом передвижения на лыжах на начальном этапе.		15 -16		10			
	Тема 5.2 Учить коньковым способом передвижения на лыжах.		17-18		10			Рейтинг контроль 3
	<b>Итого:</b>				<b>72</b>			<b>зачет</b>

## Содержание практических занятий по дисциплине

### Раздел 2. Снаряжение лыжника-гонщика.

#### Тема 2.1.

Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.

#### Тема 2.2. Лыжные мази парафины и эмульсии.

Содержание. Способы пропитки и обработки скользящей поверхности лыж. Уметь подбирать смазку лыж в зависимости от температуры воздуха и состояния снежного покрова. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним.

### Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах. ( Strava, Skype, ZOOM и др.)

#### Тема 3.1. Классические лыжные ходы.

Содержание. Специальные и подводящие упражнения. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Согласованность

движений в цикле хода, работа рук и ног. (используя видеоресурсы [skirun.ru](http://skirun.ru), смарт браслетов для развития скоростно-силовых качеств студентов-спортсменов, цифровые технологии в изучении техники лыжных ходов [yandex.ru/efir](http://yandex.ru/efir), [vk.com](http://vk.com). <https://elar.rsvpu.ru/> Базовые сервисы MS Word, Excel, Power Point, сервисы Google и другие сервисы).

#### **Раздел 4. Основы техники одновременных ходов.**

**Тема 4.1** Одновременный бесшажный ход (классический вариант).

**Тема 4.2** Одновременный одношажный ход (классический и коньковый варианты).

**Тема 4.3** Одновременный 2-х шажный ход (классический и коньковый варианты).

Содержание. Научить студентов основам техники одновременным классическим лыжным ходам, далее на их основе освоить одновременные коньковые лыжные ходы. Иметь представление о структуре движения одновременных ходов, его периодах и фазах. Знать отличия в отталкивании классических и коньковых лыжных ходов.

**Раздел 5. Методика обучения передвижения на лыжах.** ([videvo.net](http://videvo.net) фото, видео демонстрация, съемка, [yandex.ru/efir](http://yandex.ru/efir).)

**Тема 5.1, 5.2,** Учить классическим способом передвижения на лыжах.

Содержание. Последовательность и сроки обучения классическим способом передвижения на лыжах (1-5 классы начальное звено общеобразовательной школы).

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

**5.1. Текущий контроль успеваемости** Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены практические задания и тесты по тематике дисциплины.

### **5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг - контроля (Р-К) и промежуточной аттестации в форме зачета (1 семестр).

## **Рейтинг–контроль 1**

Успешность освоения пройденного материала оценивается по знанию студентом лыжной классификацией, терминологией и основам техники лыжных ходов.

### ***Терминология и классификация, принятая в лыжном спорте:***

- виды лыжного спорта;
- классификация способов передвижения на лыжах;
- классификация масштаба и форм соревнований по лыжным гонкам;

## **Рейтинг-контроль 2**

### ***Демонстрация техники лыжных ходов:***

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

Максимальное количество баллов за каждый вид классического лыжного хода 5 баллов. 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 3**

### ***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 Всеобуча 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 разновидности.

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. Пръжки 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 ЗАЧЕТУ**

1. История развития лыжного спорта в СССР.
2. История развития лыжного спорта в России.
3. История развития лыжного спорта во Владимирской области.
4. Выступление российских лыжников на Олимпийских играх
5. Особенности учебно-тренировочного процесса при подготовке юных лыжников.
6. Места проведения соревнований по лыжным гонкам.
7. Приобретение, хранение и уход за лыжным инвентарем.
8. Общие и специальные средства подготовки лыжников.
9. Общие основы планирования в лыжных гонках.
10. Игровые приемы при обучении технике передвижения на лыжах.
11. Методы и средства восстановления в лыжном спорте.
12. Психологическая подготовка лыжников.
13. Тактическая подготовка лыжников.
14. Техника безопасности при проведении занятий в горной местности.
15. Виды подготовки лыжников.
16. Основные средства контроля и учета.
17. Игры на лыжах.

#### **5.3 Самостоятельная работа обучающего**



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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1 Книгообеспеченность**

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство.	Год издания	Книгообеспеченность
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		
1 Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания. Учебное пособие Издатель: Северный (Арктический) Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск	2016	<a href="http://www.bibliorossika.com/katalog.htm">http://www.bibliorossika.com/katalog.htm</a>

<a href="http://www.bibliorossica.com/catalog.htm">http://www.bibliorossica.com/catalog.htm</a>		
2 Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с. ISBN 978-5-4465-0533-3	2015	15
3 Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций Михалёнок Е. В., Александрович И. Л., Издательство "Лань" 2021. 84с. 978-5-8114-8420-1.	2021	<a href="https://e.lanbook.com/book/176678">https://e.lanbook.com/book/176678</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
1 Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. - Москва: Советский спорт, 2016. - 352 с.	2016	15
2 Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учебник для вузов/ ред. Г.А. Сергеев. - Москва: Академия, 2015. - 176 с.	2015	15
3 Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие для высших учебных заведений физической культуры / Якимов А.М. - 2-е издание. - М.:Спорт,2016 г.	2016	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html</a>

## 6.2 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>

## 6.3 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>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 на лекциях. Для организации самостоятельной работы студентов имеется компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

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

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

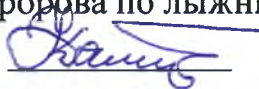
Рабочую программу составил канд. биол. наук, доцент

В.В. Гаврилов



Рецензент: (представитель работодателя) старший тренер СДЮСШОР №3  
им. А. А. Прокуророва по лыжным гонкам и биатлону

О. А. Канточкин



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики  
физической культуры и спортивных дисциплин (ТМФКСД)

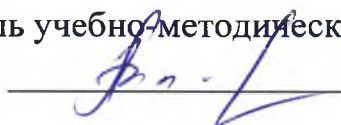
протокол 1 от 30.08. 2021 г.

Заведующий кафедрой А.В. Власов



Рабочая программа и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки  
«Физическая культура» протокол 1 от 30.08. .2021 г.

Председатель учебно-методической комиссии заведующий кафедрой ТМФКСД  
А.В. Власов



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Власов А.В.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Власов А.В.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Власов А.В.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Власов А.В.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Власов А.В.