

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

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Проректор  
по образовательной деятельности  
**А. А. Панфилов**  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«Элективные курсы по ФК»**  
**(лыжный спорт)**

**Направление подготовки: 49.03.01. «Физическая культура»**  
**Профиль/ программа подготовки «Спортивный менеджмент»**

**Уровень высшего образования: бакалавриат**

**Форма обучения: очная**

<b>Семестр</b>	<b>Трудоем- кость зач. ед., час.</b>	<b>Лекции, час.</b>	<b>Практич. занятия, час.</b>	<b>Лаборат. работы, час.</b>	<b>СРС, Час.</b>	<b>Форма промежуточного контроля (экз./зачет)</b>
<b>2</b>	<b>2/72</b>		<b>72</b>			<b>зачет</b>
<b>Итого</b>	<b>2/72</b>		<b>72</b>			<b>зачет</b>

Владимир, 2018

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цели освоения дисциплины «Элективные курсы по ФК» (модуль - лыжный 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 ВО:**

Учебная дисциплина «Элективные курсы по ФК» (модуль - лыжный спорт) входит в состав дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» и относится к базовой части Блока 1.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**знать:**

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

– нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту с различными категориями населения (ОПК-2);

**уметь:**

– формулировать конкретные задачи преподавания физической культуры 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 физической культуре 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 по лыжному спорту 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);

– соревнований в лыжном спорте, а также методикой их организации, проведения и судейства (ПК-1).



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

##### «Элективные курсы по ФК» (модуль - 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)						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	Лабор. работы	Контр. работы	СРС			КП/КР
1	<b>Раздел. Введение. История лыжного спорта.</b>	2				2					2/100%	
	Тема 1. Место лыжного спорта в российской системе физического воспитания.		1			2						
2	<b>Раздел. Снаряжение лыжника-гонщика</b>	2	2-4			6					4/66%	
	Тема 2.1. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.		2			2					2/100%	
	Тема 2.2. Лыжные мази парафины и эмульсии		3			2					2/100%	
	Тема 2.3. Терминология в лыжном спорте		4			2						
3	<b>Раздел. Основы техники в лыжном спорте</b>	2	5-8			22					2/11%	
	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					1/10%	
	Тема 3.3. Посадка лыжника и скольжение. Классификация.		7-8			10					1/10%	Рейтинг контроль 1
4	<b>Раздел. Основы тактики и техники одновременных ходов</b>	2	9-14			22					4/20%	
	Тема 4.1 Одновременный бесшажный ход.		9-10			6					2/33%	
	Тема 4.2. Одновременный одношажный ход.		11-12			6					2/33%	
	Тема 4.3. Одновременный 2-х шажный ход.		13-14			10						Рейтинг контроль 2

<b>5</b>	<b>Раздел Методика обучения передвижения на лыжах.</b>	2	15-18			<b>20</b>				<b>4/20%</b>	
	Тема 5.1. Учить классическим способом передвижения на лыжах на начальном этапе.		15-16			10				2/20%	
	Тема 5.2 Учить коньковым способом передвижения на лыжах.		17-18			10				2/20%	Рейтинг контроль 3
	<b>Итого:</b>					<b>72</b>				<b>16/24%</b>	<b>зачет</b>

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

Учебный процесс по дисциплине «Элективные курсы по ФК» (модуль - лыжный спорт) 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.

## **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 зачета (2 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. 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 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.

### **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.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

*Основная литература:*

1. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания. Учебное пособие Издатель: Северный (Арктический) Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова:2016, Архангельск <http://www.bibliorossica.com/catalog.htm> lln ISBN:978-5-261-01062-3
2. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с. ISBN 978-5-4465-0533-3
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, 2016ч. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html>

*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. 2016 Санкт-Петербург 88 стр. ISBN: 978-5-8179-0156-7 [http://www.iprbookshop.ru/29969.-ЭБС «IPRbooks»](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.],2016.-128 с.:ил.-Библиогр. : с. 123-125

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки: «Советский спорт»: ISBN: 2017 год 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 «Элективные курсы по ФК» (модуль - лыжный спорт)

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.

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

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивный менеджмент»

Рабочую программу составил доцент кафедры ТМФКСД Гаврилов Василий Викторович 

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК протокол № 1 от 2018года 31.08.18

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т. Ф.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направлений 49.03.01, 49.03.02.

протокол № 1 от 2018года 03.09.2018

Председатель комиссии  Батоцыренова Т. Ф.