

20152  
20142  
20152

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



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебно-методической  
работе **А.А. Панфилов**  
« 30 » 01 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ**

**«Лыжный спорт»**

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура»

**Профиль подготовки:** «Спортивный менеджмент»

**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	4 ЗЕТ/144	18	18		63	45 - экзамен
Итого	4ЗЕТ/144	18	18		63	45 - экзамен

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Целями освоения модуля «Лыжный спорт» являются: создать представление о теоретических основах использования лыжной подготовки в физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

*Задачи курса:*

- изучение студентами истории возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания, теории и методики его преподавания; овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту.

## 2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Модуль «Лыжный спорт» входит в состав дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» и относится к базовой части Блока 1.

Для успешного освоения модуля необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Анатомия человека», «История физической культуры», «Физическая культура».

Модуль способствует освоению дисциплин: «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Физиология человека» и др.

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

В результате освоения модуля обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**знать:**

- историю возникновения и развития лыжного спорта в России и за рубежом (ОПК-2);
- нормы и правила безопасной организации проведения занятий по лыжному спорту, обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований, санитарных и гигиенических норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-8);

**уметь:**

- оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по лыжным видам спорта (ОПК-8);

**владеть:**

- способностью проводить учебные занятия по лыжной подготовке с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ОПК-2);
- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ОПК-6);



#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Общая трудоемкость модуля составляет 4 зачетных единиц, 144 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Объем учебной работы, с применение м интерактивн ых методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практическ ие занятия	Лабораторные работы	СРС	КП / КР		
1	Раздел. Исторической обзор развития лыжного спорта.	2	1	2			2		1/50 %	
2	Раздел. Снаряжение лыжника-гонщика	2	2	2			2		1/50 %	
	Тема 2.1. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.	2	3	2	2		2			
	Тема 2.2. Лыжные мази парафины и эмульсии.	2	4	2	2		2			
3	Раздел. Основы техники передвижения на лыжах.	2	5	2						
	Тема 3.1. Классические лыжные ходы.	2	6		2		4			рейтинг- контроль 1
	Тема 3.2. Коньковые лыжные ходы.	2	7		2		4		1/50 %	
4	Раздел. Основы техники одновременных ходов.	2	8	2						
	Тема 4.1. Одновременный бесшажный ход.	2					2			
	Тема 4.2. Одновременный одношажный ход.	2	9		2		2		1/50 %	
	Тема 4.3. Одновременный 2-х шажный ход.	2	10		2		2		1/50 %	

5	Раздел. Методика обучения передвижения на лыжах.	2	11	2					
	Тема 5.1. Учить поворотам на месте и в движении.	2	12		2		2		1/50 % рейтинг-контроль 2
	Тема 5.2. Учить способам подъемов и спусков.	2	13				10		
	Тема 5.3. Учить классическим способом передвижения на лыжах.	2	14-15		2		10		1/50%
	Тема 5.4. Учить коньковым способом передвижения на лыжах.	2	16	2			10		1/50 %
6	Раздел. Организация соревнований по лыжным гонкам, их судейство и участие	2	17	2			9		1/50 %
	Тема 6.1. Контрольные испытания.	2	18		2				рейтинг-контроль 3
Всего				18	18		63		9/25 % экзамен

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по модулю «Лыжный спорт» осуществляется с использованием активных и интерактивных занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, тестирование и др.) с целью формирования и развития профессиональных навыков студента.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Программой модуля предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме рейтинг - контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена.

### 6.1. Текущий контроль знаний

#### Практические задания для рейтинг - контроля 1

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

*3 вида классических лыжных ходов:*

- попеременный двухшажный ход; - максимальное количество 5 баллов;
- одновременный бесшажный ход; - максимальное количество 5 баллов;
- одновременный одношажный ход; - максимальное количество 5 баллов;

**и 5 элементов горнолыжной техники:**

- торможение «плугом»; - за выполнение 1 балл;
  - торможение «упором»; - за выполнение 1 балл;
  - торможение боковым соскальзыванием; - за выполнение 1 балл;
  - торможение падением - за выполнение 1 балл;
  - изменение стойки спусков (из низкой в высокую) - за выполнение 1 балл;
- всего **20 баллов**. При не овладении – 0 баллов.

### Практическое задание для рейтинг-контроля 2

Преодоление лыжной дистанции классическим стилем передвижения по пересеченной местности, юноши 10 км, девушки 5 км. Количество баллов начисляется по времени прохождения дистанции указанной в таблице.

Кол-во баллов	Дистанция, время	
	Девушки 5 км	Юноши 10 км
<b>20</b>	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

### Задания для рейтинг-контроля 3

Контрольные работы (задания) по разделам «Основы техники передвижения на лыжах» и «Организация соревнований по лыжным гонкам и их практическое судейство». Составление и написание плана-конспекта урока по лыжной подготовке в школе.

#### Темы контрольных работ для текущего контроля знаний студентов к 3 рейтингу

- 1.Классификация видов гонок в соревнованиях по лыжным гонкам в зависимости от возраста и пола участников.
- 2.Характеристика индивидуальных гонок с отдельным стартом.
- 3.Характеристика спринтерских гонок.
- 4.Характеристика гонки дуатлона.
- 5.Характеристика эстафетной гонки
- 6.Характеристика массового старта.
7. Обязанности судей на старте и финише.
8. Оформление протоколов соревнований в соответствии с правилами организации и проведения соревнований.

~~Балльно-рейтинговый контроль~~ проводится трижды в течение семестра. Ему предшествует тестирование студентов по основным разделам лыжного спорта: основы техники передвижения на лыжах, методика обучения передвижения на лыжах, организация соревнований по лыжным гонкам, их судейство и участие в соревнованиях. В ходе аттестации студентов учитывается также посещаемость и работа студента на



занятиях, ответ на экзамене. Дополнительные баллы присваиваются за активное участие в учебной и учебно-исследовательской работе.

**Шкала оценок при 100-балльной системе на экзамене:**

86 – 100 – отлично

74 – 85 - хорошо

61 - 73 - удовлетворительно

Менее 61- неудовлетворительно

**6.2. Вопросы к экзамену**

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».

### **6.3. Задания для самостоятельной работы студентов**

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 и коньковых ходов.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

### Основная литература:

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] : научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2012. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - (Высшее образование) -  
<http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222194645.html>
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, 2015. -  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html>

### Дополнительная литература:

1. Примерные основные образовательные программы по направлению 050100 "Педагогическое образование". Ч. 3 [Электронный ресурс] / - М. : Прометей, 2012. -  
<http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300897.html>
2. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2014. -  
<http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806479.html>
3. Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс] : курс лекций / В.М. Шулятьев. - М. : Издательство РУДН, 2009. -  
<http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html>



### **Периодические издания**

«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 МОДУЛЯ**

Для проведения лекционных занятий согласно расписанию используются аудитории 109 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 с выходом в интернет. Для организации самостоятельной работы студентов имеется компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет (ауд. № 105).

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 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент»

Рабочую программу составил кандидат биологических наук, доцент кафедры ТМФКСД

Гаврилов Гаврилов Василий Викторович

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

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД

протокол № 6/1 от 29.01. 2015 года. ✓

Заведующий кафедрой Воробьев Воробьев Н.С.

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

протокол № 4/1 от 30.01. 2015 года.

Председатель комиссии Батоцыренова Батоцыренова Т. Е.




**Лист переутверждения  
рабочей программы дисциплины Физика**

Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года


Заведующий кафедрой

 / Бабошариева Т.Б. /

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года

Заведующий кафедрой

 / Бабошариева Т.Б. /

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

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

Заведующий кафедрой