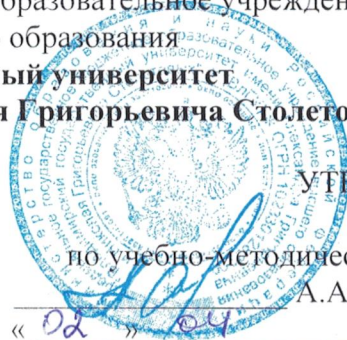


Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
А.А. Панфилов  
« 02 » « 04 » 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ  
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

**Направление подготовки:** 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

**Профиль подготовки:** «Адаптивное физическое воспитание»

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, 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:

формирование профессиональных навыков и умений, необходимых бакалаврам для успешного решения основных задач физического воспитания в образовательных учреждениях и спортивных организациях по адаптивной физической культуре.

*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 оздоровительной направленности;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту, а также для оздоровительных занятий на лыжах с различным контингентом занимающихся.

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

Модуль «Лыжный спорт» является составной частью дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности». Дисциплина относится к базовой части Блока 1. Для изучения модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Для успешного освоения модуля необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Анатомия человека», «История физической культуры и спорта», «Физическая культура», «Базовые виды двигательной деятельности», модуль «Гимнастика».

Модуль способствует освоению дисциплин: «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Физиология человека», «Адаптивное физическое воспитание школьников», «Адаптивное физическое воспитание студентов», «Теория и организация адаптивной физической культуры» и др.

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

В результате освоения модуля обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**знать:**

- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту с различными категориями населения с учетом различных погодных условий (ОК-10);

**уметь:**

- приспосабливаться (адаптироваться) к условиям внешней среды для реализации основных видов жизнедеятельности человека с отклонениями в состоянии здоровья (самообслуживание, профессиональная деятельность, культура, спорт, отдых) (ОК-7);
- быть готовым обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ОПК-5);

**владеть:**

- умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры средствами лыжной подготовки, как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОК-8);

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

Общая трудоемкость дисциплины 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)				СРС	КП / КР	Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические						
1	Раздел. История 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	1			2			
	Тема 2.2. Лыжные мази парафины и эмульсии.	2	4-5	2	1			2			
3	Раздел. Основы техники передвижения на лыжах.	2	6	1							Рейтинг-контроль № 1
	Тема 3.1. Классические лыжные ходы.	2	7	2	4			4			
	Тема 3.2. Коньковые лыжные ходы.	2	8	1	4			4		2/33 %	
	Тема 3.3. Классификация соревнований по лыжным гонкам (кон. соревнования).	2	9		1			2			
	Тема 3.4. Одновременный одношажный ход.	2	10		1			2		1/100 %	
	Тема 3.5. Одновременный 2-х шажный ход.	2	11					2			
4	Раздел. Методика обучения лыжным ходам лиц с нарушением здоровья.	2	12								Рейтинг-контроль № 2
	Тема 4.1. Повороты на месте и в движении.	2	13		1			2			
	Тема 4.2. Способы подъемов и спусков.	2	14		1			10			
	Тема 4.3. Подготовка мест занятий.	2	15	2	2			10		2/50%	
	Тема 4.4. Лыжные трассы и стадионы, подготовка оборудования.	2		2	2			10		1/25 %	

5	Раздел. Организация и методика проведения занятий с детьми с ослабленным здоровьем.	2	16						
	Тема 5.1. Проведение школьного урока. Подготовка конспекта.	2	17	1		9		1/100 %	
	Тема 5.2. Организация соревнований по лыжным гонкам и их судейство.	2	18	1					Рейтинг-контроль № 3
Всего				18	18	63		9/25 %	экзамен

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс модуля «Лыжный спорт» осуществляется с проведением 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-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 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
- торможение 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
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

## Задания для рейтинг - контроля 3

Контрольная работа в форме реферата по разделу «Организация и методика проведения занятий с детьми школьного возраста». Составление и написание плана-конспекта урока по лыжной подготовке в школе.

### Темы контрольных работ

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания:
  - а) оздоровительное влияние лыжного спорта;
  - б) образовательное значение лыжного спорта;
  - в) воспитательное значение лыжного спорта.Организация проведения школьного урока по лыжной подготовке в школе.
2. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.  
Ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты на месте, повороты в движении (краткая характеристика).
3. Понятие о технике лыжного спорта и сведения о её развитии (техническое мастерство, эффективность, экономичность, рациональность, надежность, индивидуальность, образец, связь с физической подготовкой). Сведения о развитии техники и её изменения рассматривать в зависимости от трасс, инвентаря, научных исследований.
4. Способы спусков, способы подъемов, способы торможения: (охарактеризовать место их занятий, методику и последовательность обучения данных способов передвижения на лыжах).
5. Классификация лыж. Выбор лыж. Лыжные палки их разновидности и выбор.
6. Классификация соревнований (1. масштаб соревнований и спортивная значимость 2. в зависимости от цели и задачи 3. по условиям зачета 4. по форме организации).

7. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению.
8. Положение о соревнованиях для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Выбор места соревнований. Подготовка оборудования старта и финиша.
10. Документация соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

## **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. Физиологическая характеристика оздоровительной физической культуры.
6. Физиологическое обоснование применения средств по лыжной подготовке.
7. 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. Энерготраты во время занятий лыжной подготовкой оздоровительной направленности.
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, на открытой 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 с учетом морфофункциональных особенностей лиц с ослабленным здоровьем.

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 лиц с ослабленным здоровьем.

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. Терморегуляция и сохранение теплового баланса при передвижении на лыжах.
7. Термины и понятия техники способов передвижения на лыжах.
8. Акклиматизация и адаптация (тепловая, к атмосферному давлению).
9. Адаптация к мышечной деятельности лиц с нарушением здоровья.
10. Анализ техники скользящего шага в попеременном двухшажном ходе.
11. Анализ техники одновременных ходов,
12. Коньковые хода.
13. Способы переходов с хода на ход.
14. Способы подъемов.
15. Анализ техники поворотов в движении.
16. Анализ техники спусков и торможений.
17. Преодоление неровностей при спусках.
18. Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека.
19. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение.
20. Предупреждение травматизма в лыжном спорте.
21. Выбор способов передвижения в зависимости от условий рельефа местности.

### 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 МОДУЛЯ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА (ВЛГУ)**

1. Лыжный спорт с методикой преподавания: учеб. пособие / И.Е. Корельская; Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. - Архангельск: САФУ, 2015. - 114 с. ISBN 978-5-261-01062-3. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.htm>
2. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие для высших учебных заведений физической культуры / Якимов А.М. - 2-е издание. - М.: Спорт, 2015. - 240с. <http://www.studentlibrary.ru/doc/ISBN9785990673434-SCN0030/010.html>
3. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Текст]: учеб. пособие / Г.А. Панов. - М.: РУДН, 2012. - 190 с. - ISBN 978-5-209-03653-1. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html>
4. Успешный тренер [Электронный ресурс] / Мартене Райнер; Пер. с англ. - М.: Человек, 2014. - 136с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131454.html>

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - М.: Советский спорт, 2010. - 316 с.: ил. - (Серия "Спорт без границ"). - ISBN 978-5-9718-0460-4. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804604.html>
2. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. ; общ. ред. О.П. Панфилова. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389с. - ISBN 978-5-305-00242-4. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html>
3. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. словарь-справочник/ авт.-сост.: О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М.: Советский спорт, 2010. - 188с. // [www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804291.html](http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804291.html)

## ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ

1. Журнал Лечебная физическая культура и спортивная медицина. 2015 г. №1 (85)- №9 (127)
2. Журнал Адаптивная физическая культура. 2014 г. №1 (15)- №3 (27)
3. Теория и практика физической культуры.
4. Физическая культура «Воспитание, образование, тренировка».

## ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

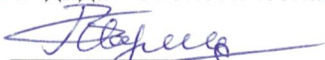
1. Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
2. Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>
3. Все о лыжном спорте – <http://www.ski-life.ru>
4. Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru>
5. Зимние виды спорта – <http://www.winter.ru>

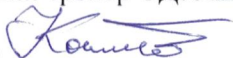
## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Для проведения лекционных занятий используется аудитория 109 3 спортивного корпуса по ул. Университетская 1 с необходимым стандартным набором специализированной учебной мебели, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях с выходом в интернет. Для организации самостоятельной работы студентов используются помещения с рабочими местами в спортивно оздоровительном центре (СОЦ), 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 2,5 км по пересеченной местности осуществляется с помощью снегохода «Буря» на территории спортивного стадиона возле спортивного комплекса № 3.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль «Адаптивное физическое воспитание».

Рабочую программу составил кандидат биологических наук, 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 № 9/1 от 10.09 2015 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т. Е.

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

протокол № 5/1 от 2.09 2015 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т. Е.