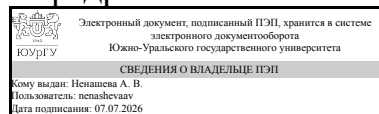


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



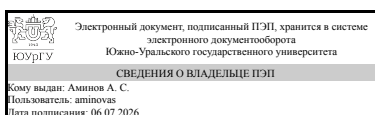
А. В. Ненашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.05.03 Лыжный спорт
для направления 44.03.01 Педагогическое образование
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Физкультурное образование
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

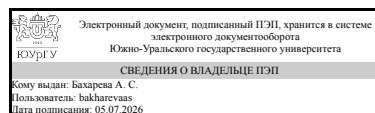
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



А. С. Бахарева

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе лыжного спорта. Задачи дисциплины: - сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры; - обеспечить освоение студентами знаний теории, методики и организации занятий лыжным спортом, общих закономерностей данного вида социальной практики; - сформировать у студентов убеждение в необходимости применения лыжного спорта как средства физической культуры для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; - сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности в области физической культуры.

Краткое содержание дисциплины

Зарождение и развитие лыжного спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских лыжных видов спорта. Экипировка лыжника, подготовка лыж. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря. Овладение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости, технологией постановки креплений на лыжи, правильным держанием лыжной палки. Обувь и одежда лыжника. Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки. Подготовка лыж. Простейшие приемы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению (на скольжение, сцепление, грунтовые), структурному состоянию (твердые, порошкообразные, гранулированные, полутвердые, пастообразные, жидкие), цвету (зеленый, синий/голубой, фиолетовый, красный, желтый, серебряный). Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). Способы устранения «отдачи». Приспособления для подготовки лыж. Простейшая методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж. Требования к хранению лыж. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления неровностей. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические и коньковые лыжные ходы. Классический и свободный стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и обратно. Специфика движений ног, рук и туловища в коньковых лыжных ходах: полуконьковом, одновременном двухшажном, одновременном одношажном, попеременном, коньковом ходе без отталкивания руками. Смена коньковых лыжных ходов. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения

спусков и неровностей. Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Техника прохождения спусков и неровностей. Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Техника торможения. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Методика обучения лыжным ходам. Этапы обучения. Фазы формирования двигательного навыка: обучение, закрепление и совершенствование. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные, практические методы обучения, их сочетание и соотношение на разных этапах обучения. Словесные методы (беседы, лекции, объяснения, указания, команды, подсчет, разбор, анализ) как основа обучения. Специфика применения словесного метода при проведении занятий в естественных природных условиях, особенно в осенне-зимний период. Практические методы обучения: целостный и расчлененный. Комплексное применение словесного, наглядного и практического методов обучения.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Знает: особенности и методику преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания; способы оценки результатов обучения в лыжном спорте. Умеет: подбирать и применять на занятиях по лыжной подготовке адекватные поставленным целям и задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися. Имеет практический опыт: рациональной организации и проведения занятий по лыжной подготовке
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	Знает: воспитательные возможности лыжной подготовки. Умеет: решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности обучающихся.

	Имеет практический опыт: проводить воспитательную работу средствами лыжной подготовки.
ПК-5 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	Знает: правила соревнований по лыжным гонкам. Умеет: организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам. Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований по лыжным гонкам.
ПК-6 Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Знает: современные методы обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в лыжном спорте. Умеет: оценивать эффективность занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья лыжной подготовкой. Имеет практический опыт: составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе лыжной подготовки.
ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Знает: технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Умеет: планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению травматизма в процессе занятий лыжной подготовкой. Имеет практический опыт: проведения разминки на занятиях по лыжной подготовке.
ПК-9 Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс	Знает: терминологию лыжном спорте; основы техники способов передвижения на лыжах, содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжной подготовки. Умеет: определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке. Имеет практический опыт: планирования занятий по лыжной подготовке.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Основы медицинских знаний, Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Педагогика, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности, Физическая культура в общем образовании, Биомеханика двигательной деятельности, Педагогические технологии, Физиология физического воспитания и спорта, Спортивная метрология и контроль в физической культуре и спорте, Методика обучения и воспитания

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Педагогика	Знает: особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности, законы развития личности и проявления личностных свойств, основные законы периодизации и кризисов развития детей, принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся, методы педагогической диагностики неуспеваемости обучающихся., основные методы и способы педагогической помощи ребенку в преобразовании его жизни, в ее самостроительстве и духовно-нравственном самосовершенствовании., способы взаимодействия участников образовательных отношений в урочной и внеурочной деятельности , базовые принципы проектирования отдельных компонентов основных образовательных программ с использованием информационно-коммуникационных технологий. Умеет: осуществлять поиск и анализ научной информации, адаптировать ее к своей педагогической деятельности, использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся., применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; , планировать взаимодействие участников образовательных отношений с учетом основных закономерностей возрастного развития, осуществлять выбор программных средств для решения профессиональных и образовательных задач. Имеет практический опыт: учета особенностей развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий, владения навыком осуществления отбора педагогических и других образовательных технологий.
Физическая культура и спорт	Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических

упражнений на данные показатели, требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся., значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и спорту, основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. , технику безопасности при проведении занятий по физической культуре., воспитательные задачи физического воспитания. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности., самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, вести работу по предупреждению травматизма., осуществлять воспитание волевых качеств занимающихся. Имеет практический опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о

	пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по физической культуре, самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности., планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., применения рациональных приемов двигательных функций в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности., формирования потребности в ежедневных физических упражнениях.
Основы медицинских знаний	Знает: терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурноспортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций, основы применения психологопедагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями, инфекционные болезни и меры и их профилактики; принципы профилактики допинга; болезни внутренних органов и их профилактику; этиологию и профилактику заболеваний; влияние анатомо-физиологических особенностей строения организма на развитие различных видов патологии; виды нетрадиционной медицины в оздоровлении детей и подростков; особенности возрастной анатомии и физиологии детей и подростков Умеет: организовывать физкультурноспортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала; оказывать первую помощь пострадавшим в процессе

	физкультурно-спортивных занятий; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций., использовать обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся, проводить оздоровительные мероприятия; проводить просветительские занятия с учащимися, их родителями , тренерами на медицинские темы; реализовывать меры профилактики инфекционных заболеваний Имеет практический опыт: использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; организации физкультурноспортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций, владения системой теоретических знаний, позволяющих осуществить индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, дать рекомендации по питанию; проводить беседы и лекции на медицинские темы; владения навыками оказания первой помощи при травмах и острых состояниях
Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Знает: способы организации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области., принципы сбора, отбора и обобщения информации для решения поставленных задач., причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды., необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы., структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении профессиональных задач., основы охраны труда, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф,

стихийных бедствий. , осуществляет анализ образовательной среды, определяет цель деятельности субъектов образовательного процесса и способы ее достижения. Умеет: использовать передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области., применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки., выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях., определять круг задач в рамках избранных видов профессиональной деятельности, планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов; решать поставленные задачи в рамках избранных видов профессиональной деятельности., использовать различную структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении профессиональных задач., применять средства индивидуальной и коллективной защиты от вредностей и опасностей. Осуществлять мероприятия по защите учащихся и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера. , планирует деятельность субъектов образовательного процесса на основе нормативно-правовых документов. Имеет практический опыт: передовыми педагогическими технологиями в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области., владения навыками поиска, анализа и синтеза информации для решения поставленных задач., владения методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности., применения нормативной базы и решения задач в области избранных видов профессиональной деятельности., демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы и приемы., владения основными методами защиты жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи., управления коллективом учащихся, формирует учебно-познавательную мотивацию обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности,

	использует способы организации совместной деятельности.
Теория и методика физической культуры	Знает: особенности планирования, организации и контроля образовательной и развивающей деятельности в физическом воспитании и спортивной тренировке., правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями в различных условиях, принципы дозирования адекватной возможностям занимающихся физической нагрузки, основы оказания первой доврачебной помощи при травмах., семантику базовых понятий теории физической культуры, может на основе системного и критического мышления аргументированно формировать собственную интерпретацию решения методических задач в процессе физического воспитания и спортивной тренировки, готов к оценке результатов педагогических процессов в сфере физической культуры., исторические и социокультурные особенности формирования систем физической культуры в мировом пространстве и на территории России, основные философские методологические подходы к формированию теоретических и методических основ физической культуры с учетом религиозных учений и этических норм, принятых в тех или иных социальных стратах., основополагающие принципы проектирования, особенности проектных технологий в физическом воспитании и спортивной тренировке., основополагающие и частные принципы физического воспитания и спортивной тренировки, структуру, состав и особенности средств, методов и педагогических условий эффективного решения педагогических задач в сфере физической культуры. , общие положения и понятия дисциплины, основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели. Умеет: спланировать, осуществить и оценить эффективность деятельности субъектов образовательного процесса в различных педагогических условиях в физическом воспитании и спортивной тренировке., применить на практике меры профилактики травматизма, грамотно дозировать параметры физической нагрузки, внедрить в практическую работу здоровьесформирующие педагогические технологии; оказать первую доврачебную помощь., выявить факторы, позволяющие решить педагогические задачи в физическом воспитании и спортивной тренировке, подобрать необходимые средства, методы и условия, на них воздействующие, и определить степень

результативности применения выбранных средств и методов в практической педагогической деятельности в сфере физической культуры., эффективно использовать исторический потенциал традиционных форм, средств и методов физического воспитания и спорта различных этно-культурных слоев общества., спланировать, замотивировать занимающихся и реализовать индивидуальную или совместную учебно-проектную деятельность в физическом воспитании и спортивной тренировке., осуществлять выбор образовательных стратегий в соответствии с требованиями ФГОС ОО, конкретными задачами и особенностями состояния занимающихся, осуществлять рефлексию эффективности применяемых средств и методов., самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; проводить занятия по общей физической подготовке; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. Имеет практический опыт: управления коллективом учащихся, формирования у них учебно-познавательной мотивации к физической активности в рамках урочной и внеурочной деятельности., оказания первой доврачебной помощи при травмах, реализации здоровьесформирующих педагогических технологий и оценки их эффективности., анализа и синтеза информации из различных сфер знания в направлении повышения эффективности частных процессов физического воспитания и спортивной тренировки., конструктивно взаимодействовать с занимающимися и коллегами с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции; сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера., использования передовых педагогических и информационных технологий в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в физическом воспитании и спортивной тренировке., осуществления планирования, организации и контроля эффективности различных форм занятий в рамках физического воспитания и спортивной тренировки., владения методами самоконтроля и анализа своего физического состояния, технологиями, поддерживающими должный уровень

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Знает: гигиенические основы трудового процесса, гигиенические принципы организации школьного физического воспитания., природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта., алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения., гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности., природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности , а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта. Умеет: оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации школьного физического воспитания, оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации оздоровительных кампаний для детей и подростков., проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте., определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений., оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности., проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте. Имеет практический опыт: навыками техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом., умения дать рекомендации по питанию лицам , занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта)., владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений., проведения бесед и лекций по выполнению гигиенических требований к организации физкультурно-спортивной деятельности., умения дать рекомендации по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч.
контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам
		в часах
		Номер семестра
		4
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
Аудиторные занятия:	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	53,75	53,75
Подготовка к зачету	26,75	26,75
Подготовка к практическим занятиям	27	27
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Зарождение и развитие лыжного спорта.	2	2	0	0
2	Экипировка лыжника, подготовка лыж.	6	2	4	0
3	Основы техники передвижения на лыжах.	2	2	0	0
4	Классические и коньковые лыжные ходы.	12	2	10	0
5	Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей	8	2	6	0
6	Техника торможения.	6	2	4	0
7	Повороты в движении и на месте.	10	2	8	0
8	Этапы обучения. Методы и принципы обучения способами передвижения на лыжах.	2	2	0	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Зарождение и развитие лыжного спорта. Лыжи - одно из самых древних изобретений первобытного человека. Использование лыж в спортивных целях. Эволюция олимпийской программы по лыжным видам спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских лыжных видов спорта.	2
2	2	Экипировка лыжника, подготовка лыж. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке	2

		лыжного инвентаря. Овладение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости, технологией постановки креплений на лыжи, правильным держанием лыжной палки. Обувь и одежда лыжника. Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки. Подготовка лыж. Простейшие приемы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению (на скольжение, сцепление, грунтовые), структурному состоянию (твердые, порошкообразные, гранулированные, полутвердые, пастообразные, жидкие), цвету (зеленый, синий/голубой, фиолетовый, красный, желтый, серебряный). Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). Способы устранения «отдачи». Приспособления для подготовки лыж. Простейшая методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж. Требования к хранению лыж.	
3	3	Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления неровностей. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле.	2
4	4	Классические и коньковые лыжные ходы. Классический и свободный стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и обратно. Специфика движений ног, рук и туловища в коньковых лыжных ходах: полуконьковом, одновременном двухшажном, одновременном одношажном, попеременном, коньковом ходе без отталкивания руками. Смена коньковых лыжных ходов.	2
5	5	Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей. Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей Техника прохождения спусков и неровностей. Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей.	2
6	6	Техника торможения. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.	2
7	7	Повороты в движении и на месте.	2
8	8	Этапы обучения. Методы и принципы обучения способами передвижения на лыжах.	2

5.2. Практические занятия, семинары

№	№	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-
---	---	---	------

занятия	раздела		во часов
1-2	2	Экипировка и инвентарь лыжника; подготовка лыж.	4
3	4	Классический стиль передвижения. Попеременный двухшажный ход.	2
4	4	Классический стиль передвижения. Одновременный одношажный ход.	2
5	4	Классический стиль передвижения. Одновременный бесшажный ход.	2
6	4	Свободный стиль передвижения. Одновременный двухшажный ход передвижения.	1
6	4	Свободный стиль передвижения. Полуконьковый ход передвижения.	1
7	4	Свободный стиль передвижения. Одновременный ход через шаг.	1
7	4	Свободный стиль передвижения. Одновременный ход на каждый шаг.	1
8-9	5	Техника преодоления подъемов классическим стилем.	4
10	5	Техника преодоления подъемов свободным стилем.	2
11	6	Техника торможения при классическом стиле передвижения.	2
12	6	Техника торможения при свободном стиле передвижения.	2
13	7	Повороты в движении переступанием.	2
14	7	Повороты в движении упором.	2
15	7	Повороты в движении "плугом".	2
16	7	Повороты в движении на параллельных лыжах..	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	ЭУМД № 1, С. 5-75; ЭУМД № 2, С. 33-41; ЭУМД № 3, С. 3-20; ЭУМД № 4, С. 5-110.	4	26,75
Подготовка к практическим занятиям	ЭУМД № 4, С. 5-110; ЭУМД № 5, С. 5-112.	4	27

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-мestr	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	4	Проме-	Зачет	-	5	Зачет проходит в устной форме. Студент	зачет

		жуточная аттестация				получает два вопроса из списка. На подготовку дается максимально 20 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, но не правильно ответил на дополнительный вопрос или верно ответил на один из двух вопросов и дал правильный ответ на дополнительный; 3 балла - ответил не полно на два вопроса, но ответил на дополнительный или ответил на один вопрос полно, на второй не полно, но ответил на дополнительный; 2 балла - ответил не полно на два вопроса и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил только на один вопрос не полно или ответил только на дополнительный вопрос.	
2	4	Текущий контроль	Составление доклада с презентацией по предложенным темам	1	8	1 балл - соответствие плана теме доклада; 1 балл - соответствие содержания теме и плану доклада; 1 балл - полнота и глубина раскрытия основной проблемы; 1 балл - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.); 1 балл - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; 1 балл - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; 1 балл - правильное оформление доклада и презентации; 1 балл - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	зачет
3	4	Текущий контроль	Электронное тестирование	1	28	Студенту для прохождения текущего контроля будет предложено пройти тестирование за 40 минут. Тестирование будет состоять из 28 вопросов с одним вариантом ответа в каждом вопросе, количество попыток - 3; лучшая в зачет; правильный ответ - 1 балл	зачет
4	4	Текущий контроль	Опрос	1	3	Студенту будет предложен устный опрос по пройденным темам. 2 балла - правильный ответ, но неполный; 3 балла - полный и правильный;	зачет

						1 балл - неполный и с неточностями	
5	4	Текущий контроль	Выполнение методико-практического задания	1	12	Задания выполняются на практических занятиях (4 задания). Оценка каждого задания: 3 - задание выполнено без ошибок; 2 - задание выполнено с допущением 1 ошибки в структуре движения технического упражнения; 1 - задание выполнено с допущением 2 ошибок в структуре движения технического упражнения; 0 - допущение более 3 ошибок	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет по дисциплине "Лыжный спорт" будет проходить в устной форме. Студенту будет предложено ответить на 2 вопроса из перечня. Результаты ответа студента во время зачёта по теоретическому курсу заносятся в зачётную ведомость, где ставится отметка "зачтено" или "не зачтено". Оценка "зачтено" выставляется студентам, показавшим удовлетворительные и более высокие знания. Неявка на зачёт отмечается в зачётной ведомости как "1".	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
ПК-1	Знает: особенности и методику преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания; способы оценки результатов обучения в лыжном спорте.	+				
ПК-1	Умеет: подбирать и применять на занятиях по лыжной подготовке адекватные поставленным целям и задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися.	+				
ПК-1	Имеет практический опыт: рациональной организации и проведения занятий по лыжной подготовке	+				
ПК-2	Знает: воспитательные возможности лыжной подготовки.	+				
ПК-2	Умеет: решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности обучающихся.	+				
ПК-2	Имеет практический опыт: проводить воспитательную работу средствами лыжной подготовки.	+				
ПК-5	Знает: правила соревнований по лыжным гонкам.	+				
ПК-5	Умеет: организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам.	+				
ПК-5	Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований по лыжным гонкам.	+				
ПК-6	Знает: современные методы обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в лыжном спорте.	+				

ПК-6	Умеет: оценивать эффективность занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья лыжной подготовкой.	+				
ПК-6	Имеет практический опыт: составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе лыжной подготовки.	+				
ПК-7	Знает: технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	+				
ПК-7	Умеет: планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению травматизма в процессе занятий лыжной подготовкой.	+				
ПК-7	Имеет практический опыт: проведения разминки на занятиях по лыжной подготовке.	+				
ПК-9	Знает: терминологию лыжном спорте; основы техники способов передвижения на лыжах, содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжной подготовки.	+				
ПК-9	Умеет: определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке.	+				
ПК-9	Имеет практический опыт: планирования занятий по лыжной подготовке.	+				

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Бахарева, А. С. Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика : учебное пособие / А. С. Бахарева ; под редакцией А. П. Исаева. — Челябинск : ЮУрГУ, 2018. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154125>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Бахарева, А. С. Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика : учебное пособие / А. С. Бахарева ; под редакцией А. П. Исаева. — Челябинск : ЮУрГУ, 2018. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154125>

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : Учебник для вузов / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. https://e.lanbook.com/book/185326
2	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Чурикова, Л. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт : учебно-методическое пособие / Л. Н. Чурикова, В. И. Аралов. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 43 с. https://e.lanbook.com/book/310340
3	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Власов, Е. А. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе : монография / Е. А. Власов, Е. В. Воробьева. — Иркутск : ИрГУПС, 2020. — 160 с. https://e.lanbook.com/book/200096

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Контроль самостоятельной работы	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Практические занятия и семинары	205 (ДС)	спортивный инвентарь: лыжи, лыжероллеры, ботинки, палки