

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.О.19.03**  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 3**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация  
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная  
Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 3 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	4	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	34	34
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР <sup>1</sup>		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	34,35	34,35
Самостоятельная работа	38	38
Контроль	35,65	35,65
<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.б.н., доцент Горелик В.В.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

---

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2026 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель – формирование профессиональных компетенций у студентов, а также целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области лыжного спорта.

Задачи:

1. Создать представление у студентов об особенностях профессиональной деятельности преподавателей в сфере физической культуры и спорта в зависимости от избранного вида спорта.
2. Повысить уровень физической подготовленности у студентов для реализации профессиональной деятельности в лыжном спорте.
3. Овладеть техникой двигательных действий в лыжном спорте.
4. Обучить методике организации тренировочного процесса и правилам судейства по лыжному спорту.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 2; Технологии физкультурно-спортивной деятельности 2.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 2», «Спортивная медицина»; «Основы медицинских знаний».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) <sup>2</sup>	Планируемые результаты обучения
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	УК-7.1. Определяет оптимальный уровень физической подготовленности	Знать: роль физической культуры в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества
	УК-7.2. Обеспечивает социальную и профессиональную деятельность	Уметь: применять полученные знания на практике
		Владеть: методикой обучения способам передвижения на лыжах с учетом возрастных особенностей;
Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия	ОПК-3.1.Обосновывает проведение физкультурно-	Знать: современные теории физической культуры
		Уметь: формулировать конкретные задачи преподавания физической

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)	спортивных мероприятий ОПК-3.2. Обеспечивает применения необходимых средств и методов для физической подготовки	культуры разным группам населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации
		Владеть: методикой оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий на лыжах с различными возрастными группами населения
Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)	ОПК-4.1. Способствует проведению тренировочных занятий	Знать: содержание учебного курса, понятийный аппарат дисциплины
	ОПК-4.2. Обосновывает участие спортсменов в избранном виде спорта	Уметь: определять причины ошибок в процессе освоения обучаемым упражнениям и развития двигательных способностей, находить методику их устранения
		Владеть: методами педагогического, научного и врачебного контроля за занимающимися лыжным спортом
Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)	ОПК-6.1. Обеспечивает осознанное отношение к спортивной деятельности	Знать: современные средства, методы и методические приёмы коррекционной педагогики; морфофункциональные, социально-психологические потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в зависимости от нозологических форм, возрастных и гендерных групп.
	ОПК-6.2. Формирует основы ЗОЖ и мотивационные установки	Уметь: анализировать функциональные, психофизические, личностные, социальные проблемы развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; анализировать и выбирать средства, методы и технологии развития, коррекции и компенсации функциональных

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		нарушений и развития личности.
		Владеть: навыками педагогической работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел) <sup>3</sup>	Вид учебной работы <sup>4</sup>	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы <sup>5</sup>	Интерактив, ч. <sup>6</sup>	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Разновидности лыжных видов спорта	Практическое занятие	Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в	4	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.	4	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия	4	2	4		Устный ответ
	Практическое занятие	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.	4	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Силы, действующие на лыжника, их характеристика.	4	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Основные элементы техники передвижения на лыжах.	4	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.	4	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Взаимодействие навыков и последовательность обучения	4	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Принципы обучения.	4	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Методы обучения.	4	2	8		Опрос по теме

3

4

5

6

<b>Модуль (раздел)</b>	<b>Вид учебной работы</b>	<b>Наименование тем занятий (учебной работы)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Объем, ч.</b>	<b>Баллы</b>	<b>Интерактив, ч.</b>	<b>Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)</b>
	Практическое занятие	Структура процесса обучения.	4	2	8		Проверка практических
	Практическое занятие	Организация обучения и подготовка мест занятий.	4	2	8		Проверка практических
	Практическое занятие	Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.	4	2	8		Проверка реферата
	Практическое занятие	Способы смазки лыж.	4	2	8		Проверка практических
	Практическое занятие	Выбор лыж, палок и их разновидность.	4	2	8		Проверка реферата
	Практическое занятие	Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.	4	2	8		Проверка реферата
	Практическое занятие	Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.	4	2	8		Устный ответ
<b>Итого:</b>				<b>34</b>	<b>100</b>		

## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения развития.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Вначале обучение технике передвижения на лыжах проводится без палочек на слабо пересеченной местности; затем с палочками на местности с более трудным рельефом. **Попеременный двухшажный ход** применяется на разнообразной местности. Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и, скользя на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед. **Одновременный двухшажный ход** применяется при хорошем скольжении на ровных участках местности. Отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу вперед, одновременно вынося обе руки с палками вперед-вниз. Продолжая скольжение, подтянуть правую ногу к левой и одновременно с толчком левой ноги выдвинуть вперед и правую ногу; поставить палки в снег на уровне носка выдвинутой вперед лыжи; наклоня туловище вперед, сделать толчок палками так же, как при одновременном бесшажном ходе. Одновременно с толчком палками подтянуть левую ногу к правой, продолжая скользить на обеих лыжах, выпрямить туловище. **Одновременный одношажный ход** применяется для ускорения движения на ровных участках местности и раскатанных местах при хорошем скольжении. Вынести полусогнутые руки вперед и, отталкиваясь правой ногой, выдвинуть левую ногу; поставить палки в снег на уровне носка левой лыжи. Наклоня туловище вперед, начать толчок палками до выпрямления рук сзади, одновременно подтянуть правую ногу к левой, скользить на обеих лыжах и выпрямить туловище. **Одновременный бесшажный ход** применяется на раскатанных местах. Необходимо вынести полусогнутые руки вперед, палки поставить на снег на уровне носков ног, ноги слегка согнуты. Наклоня туловище вперед, произвести толчок палками до полного выпрямления рук сзади. После окончания толчка, скользя на обеих лыжах, постепенно выпрямить туловище.



## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
4	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Собеседование вопросы по разделам: Трассы и сооружения для лыжных гонок. Обувь и одежда лыжника
4	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)	Собеседование вопросы по разделам: Инвентарь лыжника; Обувь и одежда лыжника биатлониста;
4	Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4)	Собеседование вопросы по разделам: Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.
4	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)	Собеседование вопросы по разделам: Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### Комплект заданий для контрольной работы

**Тема:** Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.

В отличие от горнолыжников, сноубордисты (их также называют «бордерами», или «райдерами») стоят на доске не лицом, а боком относительно направления движения (заимствование из серфинга). При этом важное значение имеет стойка спортсмена. На жаргоне, сноубордист, который ездит левой ногой вперед, – «регуляр» (англ. regular), правой – «гуфи» (goofy).

Входящие в сноубординг соревновательные дисциплины подразделяются на хронометрируемые (слалом) и оцениваемые (фристайл).

Слалом

Включает разные виды слалома (норв. slalom):

- 1.Одиночный.
- 2.Параллельный.
- 3.Слалом-гигант.
- 4.Супергигант и параллельный гигантский.

5. Сноубордкросс, вошедший в официальную программу во второй половине 90-х. Побеждает в соревнованиях спортсмен, быстрее всех прошедший трассу.

**Тема:**Классификация видов фристайла, их характеристика.

Задание 1.

1.Могул - скоростной спуск на горных лыжах по бугристой трассе с двумя обязательными «фигурными» прыжками.

2.Лыжный балет - спуск с гор с выполнением различных танцевальных фигур (шаги, вращения, повороты и т. д.).

3. Прыжки с трамплина с выполнением ряда акробатических фигур (сальто, пируэты).

**Тема:** Техника передвижения на лыжах

Задание 1. Техника преодоления подъемов.

Задание 2. Техника прохождения спусков и неровностей.

**Перечень дискуссионных тем для круглого стола**

**(дискуссии, полемики, диспута, дебатов)**

1.Классификация видов фристайла, их характеристика.

2.Выбор лыж, палок и их разновидность

3.Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.

4.Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.

5.Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.

6.Виды биатлона, их характеристика.

7.Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.

8.Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.

9.Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.

10.Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.

11.Анализ техники и методика обучения попеременному двушажному ходу.

12.Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу.

13.Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.

14.Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.

15.Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.

16.Анализ техники и методика обучения способам переходов с хода на ход.

17.Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов.

18.Анализ техники и методика обучения способам преодоления неровностей.

19.Анализ техники и методика обучения способам торможения.

**Темы письменных работ**

Данный вид работ для дисциплины не предусмотрен

### 7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 4

№ п/п	Вопросы по дисциплине Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 3
1.	Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
2.	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
3.	Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
4.	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
5.	Силы, действующие на лыжника, их характеристика.
6.	Основные элементы техники передвижения на лыжах.
7.	Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.
8.	Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам передвижения на лыжах.
9.	Принципы обучения.
10.	Методы обучения.
11.	Структура процесса обучения.
12.	Организация обучения и подготовка мест занятий.
13.	Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.
14.	Способы смазки лыж.
15.	Выбор лыж, палок и их разновидность.
16.	Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.
17.	Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.
18.	Виды биатлона, их характеристика.
19.	Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.
20.	Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.
21.	Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.
22.	Классификация видов фристайла, их характеристика.
23.	Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.
24.	Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы по дисциплине Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 3</b>
25	Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
26	Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
27	Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
28	Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.
29	Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.
30	Анализ техники и методика обучения способам переходов с хода на ход.
31	Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов.
32	Анализ техники и методика обучения способам преодоления неровностей.
33	Анализ техники и методика обучения способам торможения.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

<b>Семестр</b>	<b>Форма проведения промежуточной аттестации<sup>7</sup></b>	<b>Критерии и нормы оценки<sup>8</sup></b>	
1	Экзамен (по накопительному рейтингу)	«отлично»	80-100 баллов
		«хорошо»	60-79 баллов
		«удовлетворительно»	40-69 баллов
		«неудовлетворительно»	39 и менее баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС <sup>9</sup>
	Ахметов А. М.	Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / [авт.-сост. А. М. Ахметов]. - Набережные Челны : НГПУ, 2016. - 119 с.	Учебное пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"
	Плохой В. Н.	Подготовка юных лыжников-гонщиков [Электронный ресурс] : науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. - Москва : Спорт : Человек, 2016. - 184 с. - (Библиотечка тренера). - ISBN 978-5-906839-05-	Электронный ресурс	2016	ЭБС "IPRbooks"

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Сергеева. Г. А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для студентов вузов, обуч. по направлению подготовки "Физическая	учебник	2013	ЭБС "IPRbooks"

<sup>9</sup> Указывается количество экз. для печатных изданий, для электронных изданий – наименование ЭБС.

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		культура" / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. ; гриф УМО. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 167. - Слов. осн. терминов и понятий: с. 162-166. - ISBN 978-5-7695-9514-1 : 469- 00			
	Евсеев С. П.	Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. П. Евсеев [и др.] ; под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2014. - 297 с. - ISBN 978-5-9718-0714-8.	Учебное пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
	Раменская Т. И.	Раменская Т. И. Лыжный спорт [Текст] : учеб. пособие для вузов / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - Гриф УМО. - Москва : Физ. культура, 2005. - 223 с. - Библиогр.: с. 221-223. - ISBN 5-9746-0013-4 : 107-00.	Учеб. пособие для вузов	2005	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем<sup>10</sup>

1. ☐ Портал о зимних видах спорта – <http://ws-news.ru>
2. История возникновения и развития зимних видов спорта – <http://ws-news.ru/history.html>
3. Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
4. Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>
5. Все о лыжном спорте – <http://www.ski-life.ru>
6. Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru>
7. Зимние виды спорта – <http://www.winter.ru>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398	бессрочная

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал У-125	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
2	У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

<sup>10</sup> Базы данных и информационные справочные системы должны быть актуальны.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	<p>проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p>	