

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

Б1.В.03
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Лыжный спорт

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)/специализация

Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

Год набора: 2023

Общая трудоемкость: 3 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	16	16
Лабораторные		
Практические	32	32
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	48,35	48,35
Самостоятельная работа	60	60
Контроль	35,65	35,65
Итого	144	144

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

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

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2027 г.

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания № 2 от «23» сентября 2022г.).

1. Цель освоения дисциплины

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры», «Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 1».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Материально-техническое оснащение в адаптивной физической культуре», «Производственная практика (педагогическая практика)», «Производственная практика (профессионально-ориентированная практика)», «Производственная практика (преддипломная практика)».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1. Способен преподавать предметы в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, достигать результаты при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий), методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения	ПК-1.1. Использует требования федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы при преподавании предметов	Знать: роль физической культуры в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества
		Уметь: применять полученные знания на практике
		Владеть: методикой обучения способам передвижения на лыжах с учетом возрастных особенностей;
	ПК-1.2. Понимает важность достижения результатов при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий) методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения	Знать: Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;
		Уметь: Самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
		Владеть: самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	ПК-1.3. Использует методы педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения в учебно-	Знать: роль физической культуры в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества
		Уметь: применять полученные знания на практике

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-8 Способен обеспечивать безопасность при проведении практических занятий и тренировок на спортивно-оздоровительном этапе	тренировочном процессе по виду спорта, а также в педагогическом процессе по физическому воспитанию.	Владеть: методикой обучения способам передвижения на лыжах с учетом возрастных особенностей;
	ПК-8.1. Обеспечивает безопасность при функциональных нарушениях в процессе учебной и спортивной деятельности	Знать: современные теории физической культуры
		Уметь: формулировать конкретные задачи преподавания физической 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
	ПК-8.2. Способствует проведению занятий и способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе	Знать: правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений.
		Уметь: пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;
		Владеть: Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
	ОПК-8.3 Планировать различные формы занятий с учетом безопасности в целях совершенствования практических занятий и тренировок на спортивно-оздоровительном этапе	Знать: о планировании форм занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп с учетом безопасности в целях совершенствования практических занятий и тренировок на спортивно-оздоровительном этапе.
		Уметь: планировать различные формы занятий с учетом безопасности в целях совершенствования практических занятий и тренировок на спортивно-оздоровительном этапе
		Владеть: навыками составления планов различных форм занятий с учетом безопасности в целях совершенствования практических занятий и тренировок на спортивно-оздоровительном этапе

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Разновидности лыжных видов спорта	Лекция	Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в	2	4	4		Проверка реферата
	Лекция	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.	2	4	4		Проверка реферата
	Лекция	Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия	2	4	4		Устный ответ
	Лекция	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.	2	4	4		Проверка реферата
Модуль 2 Разновидности лыжных видов спорта	Практическое занятие	Силы, действующие на лыжника, их характеристика.	2	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Основные элементы техники передвижения на лыжах.	2	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.	2	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Взаимодействие навыков и последовательность обучения	2	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Попеременно двухшажный классический лыжный ход	2	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Попеременно однашажный классический лыжный ход	2	2	8		Опрос по теме
	Практическое занятие	Структура процесса обучения.	2	2	8		Проверка практических
	Практическое занятие	Организация обучения и подготовка мест занятий.	2	2	8		Проверка практических

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практическое занятие	Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.	2	2	8		Проверка реферата
	Практическое занятие	Способы смазки лыж.	2	2	8		Проверка практических
	Практическое занятие	Выбор лыж, палок и их разновидность.	2	4	12		Проверка реферата
	Практическое занятие	Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.	2	4	16		Проверка реферата
	Практическое занятие	Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.	2	4	10		Устный ответ
	Посещаемость		2		10		
	ПА	Промежуточная аттестация	2	0,35			
	СР	Самостоятельная работа	2	60			
		Контроль	2	35,65			
Итого:				144	100		

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
2	Способен преподавать предметы в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, достигать результаты при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий), методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения (ПК-1)	Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

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 2

№ п/п	Вопросы по дисциплине Лыжный спорт
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.
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

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
2	Экзамен (по накопительному рейтингу)	«отлично»	85-100 баллов
		«хорошо»	70-84 баллов
		«удовлетворительно»	55-69 баллов
		«неудовлетворительно»	54 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
1	Реуцкая, Е. А.	Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с. – ISBN 978-5-91930-147-9. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/242129 (дата обращения: 11.08.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронный ресурс	2020	ЭБС "Лань"
2	Иванова, С. Ю.	Иванова, С. Ю. Циклические виды спорта: лыжная подготовка : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантьева. – Кемерово : КемГУ, 2022. – 180 с. – ISBN 978-5-8353-2913-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/290573 (дата обращения: 11.08.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронный ресурс	2022	ЭБС "Лань"

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
1	Сергеева. Г. А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для студентов вузов, обуч. по направлению подготовки "Физическая 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	учебник	2013	ЭБС "IPRbooks"
2	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.	Учеб. пособие для вузов	2005	ЭБС "IPRbooks"

№ п/ п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
		- ISBN 5-9746-0013-4 : 107-00.			

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОH, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- – <https://e.lanbook.com/>
- – <https://dspace.tltsu.ru/>
- – <http://www.studentlibrary.ru/>
- – <https://new.znaniy.com/>
- – <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadm	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 включительно

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-225)	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 (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет