

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

Б1.07.0.12
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Циклические виды спорта

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)
Тренерская деятельность в дополнительном образовании и фитнес-индустрии

Форма обучения: очная
Год набора: 2026
Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	Итого
Вид занятий	Зачет с оценкой	
Лекции	8	8
Лабораторные		
Практические	64	64
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	72,25	72,25
Самостоятельная работа	35,75	35,75
Контроль		
Итого	108	108

Рабочую программу составил(и):
Доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм», канд. биол. наук
доц. 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)

44.03.01 Педагогическое образование

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2030 г.

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания № 2 от 22.09.2025г.).

1. Цель освоения дисциплины

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физического воспитания и спорта».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки код (ПК-16)	ПК-16.1. Способен планировать учебно-тренировочный процесс по виду спорта	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, легкой атлетике, велоспорта, с учетом возрастных особенностей;
	ПК-16.2. Осуществляет процесс обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта	Знать: Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;
		Уметь: Самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
		Владеть: самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	ПК-16.3. Учитывает возрастные морфо-	Знать: роль физической культуры в обеспечении здоровья нации и

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	функциональные, психологические и другие особенности занимающихся при разработке содержания учебно-тренировочного процесса и подборе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки	содействию социально-экономическому развитию общества
		Уметь: применять полученные знания на практике
		Владеть: методикой обучения способам передвижения на лыжах, легкой атлетике, велоспорта, с учетом возрастных особенностей;

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы (лекции и практики)	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Разновидности лыжных видов спорта, легкая атлетика, велоспорт	Лек	Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.	2	2	4	–	Реферат по теме: «Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания обучающихся.
	Лек	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.	2	2	4	–	Реферат по теме: «Классификация и терминология способов передвижения на лыжах»
	Лек	История возникновения легкой атлетики.	2	2	4	–	Устный ответ по пройденному материалу
	Лек	Характеристика вида спорта «Велосипедный спорт»	2	2	4	–	Реферат по теме: «Велосипедный спорт»
Модуль 2 Лыжный спорт, легкая атлетика, велоспорт	Пр	Силы, действующие на лыжника, их характеристика.	2	6	4		Реферат по теме: «Лыжный спорт».
	Пр	Основные элементы техники передвижения на лыжах.	2	6	4	–	Устный ответ по пройденному материалу

Модуль (раздел)	Вид учебной работы (лекции и практики)	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.	2	6	4	–	Реферат по теме: «Лыжный спорт»
	Пр	Взаимодействие навыков и последовательность обучения	2	6	4	–	Устный ответ по пройденному материалу
	Пр	Основы техники спортивной ходьбы и бега.	2	6	4	–	Устный ответ по пройденному материалу
	Пр	Старт и стартовый разгон	2	6	8	–	Устный ответ по пройденному материалу
	Пр	Бег по дистанции, финиширование (задачи, характеристики).	2	6	8	–	Проверка практических заданий
	Пр	Организация обучения и подготовка мест занятий.	2	6	12	–	Проверка практических заданий
	Пр	Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.	2	4	8	–	Реферат на тему: «Травматизм в спорте»
	Пр	Факторы, влияющие на результат прыжка.	2	4	8	–	Проверка практических заданий
	Пр	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом	2	4	12	–	Проверка практических заданий
	Пр	Основы безопасности занятий велоспортом	2	2	18	–	Проверка практических заданий

Модуль (раздел)	Вид учебной работы (лекции и практики)	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	СР	Самостоятельная работа	2	35,75	10	–	Проверка практических заданий
	Пр	Организация и судейство соревнований по велоспорту	2	2	18	–	Проверка практических заданий
	ПА	Промежуточная аттестация	2	0,25	10	–	Проверка практических заданий
Итого:				108	124		

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.

Бег по дистанции: все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Бег по виражу: обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки. Низкий старт и стартовый разбег: при установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд. Прыжок в длину «согнув ноги»: все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. Следить за постановкой стопы (на переднюю часть). Не закрепощать верхний плечевой пояс. Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
2	Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки код (ПК-16)	Написание рефератов, устный ответ по пройденному материалу, проверка практических заданий

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

Пример заданий для практической работы

1. Общие основы многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

Все виды спорта по структуре двигательной деятельности выполняемых упражнений делят на циклические и ациклические, что существенно влияет на специфику подготовки. Лыжные гонки традиционно относят к виду спорта с циклическим, т.е. повторяющимся характером движений.

Заполнить таблицу, раскрыв темы, предложенные в строках таблицы.

Этапы многолетней подготовки	
Планирование тренировки	
Средства тренировки	

2. Методы тренировки Характер воздействия того или иного упражнения на организм зависит прежде всего от сочетания нагрузки и отдыха при его выполнении. В применяемых лыжниками-гонщиками циклических средствах подготовки выделяют пять компонентов: 1) продолжительность упражнения; 2) интенсивность выполнения упражнения; 3) количество повторений упражнения; 4) продолжительность интервалов отдыха между повторениями; 5) характер отдыха в паузах между повторениями.

Заполнить таблицу, раскрыв темы, предложенные в строках таблицы.

Равномерный метод	
Переменный метод	
Повторный метод	

3. Ни один из применяемых лыжниками методов тренировки не является универсальным, к достижению высоких результатов, а приведет только их комплексное использование. В процессе многолетней подготовки существенно изменяется соотношение этих методов. В работе с юными лыжниками, в частности, не применяются методы, оказывающие «жесткое» воздействие на организм - повторный, интервальный, а с вступлением в этап высших спортивных достижений они необходимы.

Заполнить таблицу, раскрыв темы, предложенные в строках таблицы.

Интервальный метод	
Контрольный метод	
Соревновательный метод	
Круговой метод	

Темы рефератов:

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 двухшажному 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.
20. История возникновения легкой атлетики.
21. Характеристика вида спорта «Велосипедный спорт»

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 к зачету с оценкой
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.	Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам передвижения на лыжах.
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.

№ п/п	Вопросы по дисциплине к зачету с оценкой
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.
34	Контроль и самоконтроль в процессе занятий велоспортом
35	Основы безопасности занятий велоспортом
36	Основы техники спортивной ходьбы и бега.
37	Старт и стартовый разгон
38	Бег по дистанции, финиширование (задачи, характеристики).
39	Организация обучения и подготовка мест занятий.
40	Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания обучающихся
41	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах
42	Велосипедный спорт
43	Лыжный спорт
44	Травматизм в спорте

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
2	Зачет с оценкой по накопительному рейтингу	«отлично»	85-100 баллов
		«хорошо»	70-84 баллов
		«удовлетворительно»	55-69 баллов
		«неудовлетворительно»	0-54 и 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: 22.08.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебное пособие	2020	ЭБС "Лань "
2	Чурикова Л.Н.	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. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/310340 (дата обращения: 22.08.2024). – 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. - ISBN 5-9746-	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
		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: НЭИКОН, 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)
	Windows:WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1256 от 15.12.2023, срок действия – до 31.12.2024 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	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Спортивный зал. (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
4	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет