

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

Б1.В.12
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика лыжного спорта

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)
Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Форма обучения: заочная
Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические		
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	4,25	4,25
Самостоятельная работа	100	100
Контроль	3,75	3,75
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)

49.03.01 Физическая культура

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2031г.

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания №2 от «22» сентября 2025 г.).

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: Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Анатомия и физиология человека. Общая, возрастная», «Теория и методика физической культуры».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Анатомия и физиология человека. Общая, возрастная», «Теория и методика физической культуры».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
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)	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	Знать: Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;
		Уметь: Самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
		Владеть: самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	обучения	
	ПК-1.3. Использует методы педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта, а также в педагогическом процессе по физическому воспитанию.	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;

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	Лек	Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.	1	2			Реферат по теме: «Выбор лыж, палок и их разновидность».
	Лек	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.	1	2			Проверка практических заданий
	СР	Самостоятельная работа	1	100			Проверка практических заданий
	ПА	Промежуточная аттестация	1	0,25			Проверка практических заданий
		Контроль	1	3,75			Проверка практических заданий
Итого:				108			

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

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; наклоняя 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. Наклоняя 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. Наклоняя 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
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)	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.

1. Заполнить таблицу, раскрыв темы, предложенные в строках таблицы.

Этапы многолетней подготовки	
Планирование тренировки	

Средства тренировки	

2. Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения

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.

1. Заполнить таблицу, раскрыв темы, предложенные в строках таблицы.

Равномерный метод	
Переменный метод	
Повторный метод	

--	--

2. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки

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.

1. Заполнить таблицу, раскрыв темы, предложенные в строках таблицы.

Интервальный метод	
Контрольный метод	
Соревновательный метод	
Круговой метод	

2. Показатели тренировочной нагрузки

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.

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 1

№ п/п	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

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачёт (семестр) устный и практический	1. Наличие реферата. 2.Наличие конспектов. 3.Тестирование не ниже 70%. 4.Наличие плана учебно-тренировочных занятий по туризму. 5. Наличие положения о проведении соревнования по туризму. 6. Выполнены все практические задания	«зачтено»	Посещение лекционных и практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».

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
	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: 28.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебное пособие	2020	ЭБС "Лань"
	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: 28.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методическое пособие	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
	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"
	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

Web of Science [Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: Clarivate Analytics, 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: Springer Nature, 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.

- Cambridge university press [Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridge university press, 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 Academic Edition	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