

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**  
**Лыжные гонки Б1.В.ДВ.10**

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Абзалов Н.И. , Газизов Ф.Г.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_\_ от " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 8494100819

Казань  
2019

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) профессор, д.н. (доцент) Абзалов Н.И. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , Nail.Abzalov@kpfu.ru ; доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. Кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Отделение физической культуры, педагогического образования и фармации , FG Gazizov@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Курс 'Лыжный спорт' предусматривает изучение студентами Института физической культуры и спорта историю развития лыжного спорта, теории и методики его преподавания, овладение техникой основных способов передвижения на лыжах и военно-прикладных упражнений, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе.

Учебная программа проводится в форме лекций и практических занятий.

Целью дисциплины является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' Б1.В.ОД.3 Дисциплины (модули)' основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к обязательные дисциплины. Данный курс позволяет выпускнику получить определенные знания о лыжном спорте как о

системе физического воспитания. Содержание курса способствует формированию у выпускников необходимых умений и навыков теоретической и методической подготовки в области лыжного спорта в профессиональной деятельности.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	владением основами профессиональной этики и речевой культуры
ОПК-7 (профессиональные компетенции)	Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-8 (профессиональные компетенции)	Способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Историю развития и место лыжного спорта в системе физического воспитания различных групп населения; особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях лыжным спортом; методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий на лыжах с различными возрастными группами населения; методику многолетней подготовки по лыжному спорту; организацию и методику проведения научно-методической и научно-исследовательской работы по лыжному спорту; причины травматизма и пути его предупреждения при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом; особенности занятий лыжным спортом с детьми, подростками, юношами и девушками.

2. должен уметь:

Определять причины ошибок в процессе обучения способам передвижения на лыжах и пути их устранения; формулировать конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий на лыжах с различными группами населения; организовать оздоровительную и физкультурно-массовую работу по лыжам с различными возрастными группами населения; проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма при занятиях на лыжах; оказывать первую помощь при травмах при занятиях.

3. должен владеть:

Методикой обучения способам передвижения на лыжах с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств при занятиях лыжным спортом; планировать и осуществлять спортивную подготовку по лыжному спорту с учетом возрастных особенностей; навыками организации и проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по проблемам оздоровительной деятельности и спортивной тренировки на лыжах; методами педагогического и врачебного контроля за занимающимися лыжным спортом.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Применять полученные знания в учебно-воспитательном процессе, в физкультурно-спортивной деятельности, в учебной, педагогической практике и последующей трудовой деятельности.

#### **4. Структура и содержание дисциплины/ модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Тема 1. Введение в курс "Лыжный спорт".	6		2	0	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Тема 2. Зарождение и развитие лыжного спорта.	6		0	2	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Тема 3. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.	6		0	2	0	Устный опрос
4.	Тема 4. Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах классическим стилем	6		0	2	0	Устный опрос
5.	Тема 5. Тема 5. Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем.	6		0	2	0	Устный опрос
6.	Тема 6. Тема 6. Методика обучения способам передвижения на лыжах.	6		2	0	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Зачет
	Итого			4	8	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Тема 1. Введение в курс "Лыжный спорт".

###### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Лыжный спорт как наука и предмет познания. Содержание и задачи курса, его взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Специфика организации и проведения учебного процесса по курсу Лыжный спорт.

##### Тема 2. Тема 2. Зарождение и развитие лыжного спорта.

###### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

История развития лыжного спорта в России и в Республике Татарстан. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лы

### **Тема 3. Тема 3. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Методика подбора лыжного инвентаря, технологии постановки креплений на лыжи. Требования к одежде и обуви лыжника. Специфика подготовки лыж в зависимости от стиля передвижения (классический, свободный).

### **Тема 4. Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах классическим стилем**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Изучение техники передвижения на лыжах: классические лыжные ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты на месте и в движении, преодоления неровностей.

### **Тема 5. Тема 5. Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем.**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Коньковые лыжные ходы. Особенности применения спусков, поворотов, подъемов, торможений и преодоления неровностей при передвижении коньковым стилем. Предупреждение травматизма.

### **Тема 6. Тема 6. Методика обучения способам передвижения на лыжах.**

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Методика обучения основам передвижению на лыжах. Обучение лыжным ходам. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей. Обучение способам торможений и поворотов.

## **4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

<b>N</b>	<b>Раздел Дисциплины</b>	<b>Се-местр</b>	<b>Неде-ля семестра</b>	<b>Виды самостоятельной работы студентов</b>	<b>Трудо-емкость (в часах)</b>	<b>Формы контроля самостоятельной работы</b>
1.	Тема 1. Тема 1. Введение в курс "Лыжный спорт".	6		подготовка к устному опросу	4	Устный опрос
2.	Тема 2. Тема 2. Зарождение и развитие лыжного спорта.	6		подготовка к устному опросу	4	Устный опрос
3.	Тема 3. Тема 3. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.	6		подготовка к устному опросу	4	Устный опрос
4.	Тема 4. Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах классическим стилем	6		подготовка к устному опросу	4	Устный опрос
5.	Тема 5. Тема 5. Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем.	6		подготовка к устному опросу	8	Устный опрос
	Итого				24	

## **5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

Освоение дисциплины 'Лыжный спорт' предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Тема 1. Тема 1. Введение в курс "Лыжный спорт".**

Устный опрос , примерные вопросы:

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей

### **Тема 2. Тема 2. Зарождение и развитие лыжного спорта.**

Устный опрос , примерные вопросы:

Устный опрос на тему "Зарождение и развитие лыжного спорта. "

### **Тема 3. Тема 3. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.**

Устный опрос , примерные вопросы:

Описание: классификация лыжного спорта (схематично), подготовки трассы к соревнованиям, бригада судей на старте (схематично), бригада судей на финише (схематично), - старт, финиш и зона передачи эстафеты в лыжных гонках

### **Тема 4. Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах классическим стилем**

Устный опрос , примерные вопросы:

классификация способов передвижения на лыжах (схематично), классификация лыж (схематично)

### **Тема 5. Тема 5. Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем.**

Устный опрос , примерные вопросы:

Описание классических лыжных ходов

### **Тема 6. Тема 6. Методика обучения способам передвижения на лыжах.**

#### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 6 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

1. Составление четвертного план графика прохождения учебного материала по лыжной подготовке для отдельного класса.
2. Составление развернутого плана-конспекта урока.
3. Проведение урока в целом по лыжной подготовке.
4. Судейская практика на соревнованиях по лыжным гонкам, биатлону (8 раз).
5. Бег на лыжах на результат свободным стилем (юноши 15 км., девушки 10 км.).
6. Кроссовая подготовка (юноши 8 км., девушки 6 км.).
7. Составление календарного плана соревнований.
8. Составление примерного Положения о соревнованиях по лыжным гонкам.



## 9. Подготовка портфолио.

### Перечень вопросов к экзамену

1. Классификация лыж. Выбор, хранение и уход за лыжами.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Понятие о лыжном спорте и лыжной подготовке, задачи.
3. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен до сегодняшнего времени.
5. Лыжный спорт в республике Татарстан и выступления лыжников в чемпионатах мира, олимпийских играх и универсиадах.
6. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжных мазей в зависимости от погоды, состояния снега и лыжни, рельефа местности и индивидуальных особенностей лыжника.
7. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Устройство лыжехранилища.
8. Основные средства тренировки. Упражнения основного вида, общеразвивающие и специальные упражнения (специально-подготовительные и специально-подводящие) лыжников-гонщиков.
9. Травматизм, его причины и пути предупреждения.
10. Особенности организации и методика обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения.
11. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотом на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении.
12. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в начальных классах.
13. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в средних классах.
14. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в старших классах.
15. Игры на уроках лыжной подготовки.
16. Организация и методика проведения походов на лыжах со школьниками в различных возрастных группах.
17. Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Организация уроков. Плотность урока. Приемы регулирования нагрузки на уроке лыжной подготовки.
18. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях.
19. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока.
20. Значение планирования и учета для организации учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту. Виды планирования. Основные документы планирования (учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их соответствие.
21. Внеурочные и внешкольные формы занятий по лыжному спорту и их взаимосвязь с лыжной подготовкой в школе.
22. Основные виды учета (предварительный, текущий, итоговый) учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке. Учет успеваемости, оценка технической подготовленности



учащихся по лыжной подготовке.

23. Особенности обучения и тренировки лыжниц-гонщиц.
24. Формы подготовки в лыжном спорте: физическая (общая и специальная), морально-волевая, психологическая, техническая, тактическая и теоретическая.
25. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.
26. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
27. Анализ техники попеременного двухшажного хода и методика обучения.
28. Анализ техники одновременного бесшажного хода и методика обучения.
29. Анализ техники одновременного одношажного хода и методика обучения.
30. Анализ техники одновременного двухшажного хода и методика обучения.
31. Анализ техники попеременного четырехшажного хода и методика обучения.
32. Анализ техники полуконькового хода и методика обучения.
33. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода и методика обучения.
34. Анализ техники одновременного конькового хода и методика обучения.
35. Анализ техники попеременного конькового хода и методика обучения.
36. Анализ техники спусков с преодолением неровностей скола и методика обучения.
37. Анализ техники подъемов и методика обучения.

### **7.1. Основная литература:**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. -2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.  
<http://znanium.com/bookread.php?book=180800>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б.Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

### **7.2. Дополнительная литература:**

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>
2. Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие / Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 124 с.: ISBN 978-5-9765-3100-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959822>

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

- Портал о зимних видах спорта - <http://ws-news.ru>  
Сайт журнала - <http://www.skisport.ru/>  
Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов - <http://fizsport.ru>  
Федерация лыжных гонок и биатлона РТ - <http://flgb-rt.ru/federation/>  
Федерация лыжных гонок РФ - <http://www.flgr.ru/>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Лыжные гонки" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Имеется оборудованная лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта инвентаря, раздевалками для девушек и юношей, душ, а так же учебно-тренировочные лыжни, трассы спусков на склонах и подъемах.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.