

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.



\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*подписано электронно-цифровой подписью*

### Программа дисциплины

Лыжные гонки БЗ.ДВ.2

Направление подготовки: 034300.62 - Физическая культура

Профиль подготовки: Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Газизов Ф.Г.

**Рецензент(ы):**

Лопатин Л.А.

#### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Газизов Ф. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

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

Регистрационный No 81377117

Казань

2017

## 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) доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры , FG Gazizov@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Курс "Лыжные гонки" предусматривает изучение студентами Института физической культуры и спорта теорию и методику отдельного вида лыжного спорта как лыжные гонки, основ организации и проведения соревнований по данному виду, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы по лыжному спорту в школе, терминологии.

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 " Б3.ДВ.2 Профессиональный" основной образовательной программы 034300.62 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 3 курсе, 5 семестр.

Данный курс позволяет выпускнику получить целостные 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                                                                                                  |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8<br>(общекультурные компетенции)    | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| ОПК-5<br>(профессиональные компетенции) | способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений         |
| ОПК-8<br>(профессиональные компетенции) | способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта          |

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

историю развития и место лыжных гонок в системе лыжного спорта;  
 особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях лыжными гонками;  
 организацию и методику проведения соревнований по лыжным гонкам;  
 особенности занятий лыжными гонками с детьми, подростками, юношами и девушками;  
 структуру и содержание тренировки лыжников гонщиков.

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 по лыжным гонкам с различными группами населения;  
организовать физкультурно-массовую работу по лыжным гонкам с различными возрастными группами.

3. должен владеть:

техникой и методикой обучения способам передвижения на лыжах;  
планировать и осуществлять спортивную подготовку по лыжным гонкам с учетом возрастных особенностей;  
методами обеспечения мер безопасности.

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 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 5 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<br>Дисциплины/<br>Модуля                                                                    | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды и часы<br>аудиторной работы,<br>их трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        | Текущие формы<br>контроля   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------|
|    |                                                                                                    |         |                    | Лекции                                                            | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы |                             |
| 1. | Тема 1. Лыжные гонки в системе лыжного спорта                                                      | 5       | 2                  | 2                                                                 | 0                       | 0                      |                             |
| 2. | Тема 2. Обеспечение мер безопасности и правила поведения на лыжах                                  | 5       | 2                  | 2                                                                 | 2                       | 0                      |                             |
| 3. | Тема 3. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам                                      | 5       | 3                  | 0                                                                 | 10                      | 0                      |                             |
| 4. | Тема 4. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам                                         | 5       | 4                  | 0                                                                 | 8                       | 0                      |                             |
| 5. | Тема 5. Техника и методика обучения преодолению подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах | 5       | 5                  | 0                                                                 | 8                       | 0                      |                             |
| 6. | Тема 6. Структура и содержание тренировки лыжников-гонщиков                                        | 5       | 5                  | 2                                                                 | 8                       | 0                      | Устный опрос                |
| 7. | Тема 7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам                                     | 5       | 6                  | 2                                                                 | 6                       | 0                      | Письменное домашнее задание |
|    | Тема . Итоговая форма контроля                                                                     | 5       |                    | 0                                                                 | 0                       | 0                      | Зачет                       |
|    | Итого                                                                                              |         |                    | 8                                                                 | 42                      | 0                      |                             |

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Лыжные гонки в системе лыжного спорта

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

Характеристика лыжных гонок. Виды гонок. Ведущие понятия и термины в лыжных гонках. Инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика.

### Тема 2. Обеспечение мер безопасности и правила поведения на лыжах

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

Меры по обеспечению безопасности. Правила поведения на спусках, подъемах.

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

Правила поведения на спусках, подъемах.

### Тема 3. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам

#### *практическое занятие (10 часа(ов)):*

Ступающий шаг, скользящий шаг, одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

#### **Тема 4. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам**

##### **практическое занятие (8 часа(ов)):**

Полуконьковый ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, коньковый ход с махами рук и без махов руками.

#### **Тема 5. Техника и методика обучения преодолению подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах**

##### **практическое занятие (8 часа(ов)):**

Изучение отдельных элементов техники спуска, подъема, торможения, поворотов на месте и в движении.

#### **Тема 6. Структура и содержание тренировки лыжников-гонщиков**

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

Этапы подготовки. Циклы подготовки. Факторы, влияющие на выбор мази. Подготовка и способы смазки гоночных лыж.

##### **практическое занятие (8 часа(ов)):**

Спортивные и подвижные игры на лыжах. Развитие общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков. Совершенствование техники передвижения на лыжах.

#### **Тема 7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам**

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

Правила соревнований. Подготовка трасс. Классификация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников. Виды стартов. Методика определения результатов соревнований.

##### **практическое занятие (6 часа(ов)):**

Организация и проведение соревнования по лыжным гонкам в качестве судей.

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

| <b>N</b> | <b>Раздел Дисциплины</b>                                       | <b>Семестр</b> | <b>Неделя семестра</b> | <b>Виды самостоятельной работы студентов</b> | <b>Трудоемкость (в часах)</b> | <b>Формы контроля самостоятельной работы</b> |
|----------|----------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|
| 6.       | Тема 6. Структура и содержание тренировки лыжников-гонщиков    | 5              | 5                      | подготовка к устному опросу                  | 28                            | устный опрос                                 |
| 7.       | Тема 7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам | 5              | 6                      | подготовка домашнего задания                 | 30                            | домашнее задание                             |
|          | Итого                                                          |                |                        |                                              | 58                            |                                              |

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

Освоение дисциплины "Лыжные гонки" 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. Лыжные гонки в системе лыжного спорта**

**Тема 2. Обеспечение мер безопасности и правила поведения на лыжах**

**Тема 3. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам**

**Тема 4. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам**

**Тема 5. Техника и методика обучения преодолению подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах**

**Тема 6. Структура и содержание тренировки лыжников-гонщиков**

устный опрос , примерные вопросы:

Общая и специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков. Техника передвижения на лыжах. Специальные упражнения лыжников-гонщиков. Подвижные игры на лыжах.

**Тема 7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам**

домашнее задание , примерные вопросы:

Схема трассы. Схематично указать расположение старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Бригады судей. Правила соревнований. Составить положение о проведении соревнований по лыжным гонкам.

**Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Лыжные гонки в системе лыжного спорта.
2. Характеристика лыжных гонок.
3. Виды лыжных гонок.
4. Основные понятия и термины в лыжных гонках.
5. Безопасность и правила поведения на занятиях по лыжным гонкам.
6. Инвентарь и снаряжение лыжника гонщика.
7. Техника передвижения на лыжах классическим стилем..
8. Анализ техники классических ходов.
9. Анализ техники коньковых ходов.
10. Техника передвижения на лыжах коньковым стилем.
11. Специальная подготовка лыжников-гонщиков.
12. Методика обучения передвижению на лыжах.
13. Факторы, влияющие выбор мази.
14. Структура и содержание тренировки лыжников -гонщиков.
15. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
16. Календарный план соревнований по лыжным гонкам.
17. Положение о соревнованиях.
18. Судейская коллегия.
19. Требования к судейству соревнований по лыжным гонкам.
20. Жеребьевка участников.

### **7.1. Основная литература:**



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>

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:

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>

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478 с.

Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

## 7.3. Интернет-ресурсы:

Портал о зимних видах спорта - <http://ws-news.ru>

Сайт журнала "Лыжный спорт" - <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.



Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

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.

Для обеспечения данной дисциплины 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 034300.62 "Физическая культура" и профилю подготовки Физическая культура и спорт .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Лопатин Л.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.