

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.02 Лыжный спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

49.03.03.32 Рекреация и активный туризм

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

к.п.н., Доцент, Брюховских Татьяна Викторовна

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Создание у студентов целостного представления о лыжном спорте, как о национальном, наиболее доступном, массовом и высокоэффективном средстве оздоровления, физическом и нравственном совершенствовании, а также овладение техникой передвижения на гоночных лыжах.

1.2 Задачи изучения дисциплины

–Познакомить с историей, общей характеристикой, перспективами и тенденциями развития всех олимпийских видов лыжного спорта.

–Вооружить знаниями, необходимыми при обучении и тренировке в лыжном спорте.

–Дать основы профилактики травматизма и обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам.

–Освоить основы техники различных способов передвижения на лыжах.

–Ознакомить с методикой обучения в лыжных гонках.

–Дать основы планирования, организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся	основные положения теории физической культуры составлять содержание отдельного занятия с учетом анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся способностью планирования занятий с учетом положений теории физической культуры
ОПК-1.2: Разрабатывает документы перспективного, текущего и оперативного планирования на основе утвержденных программ и методик физического воспитания для занимающихся различного пола и возраста	методики физического воспитания занимающихся различного возраста и пола составлять перспективный, текущий и оперативный план способностью разрабатывать документы перспективного, текущего и оперативного планирования
ОПК-2: Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	

ОПК-2.1: Определяет цель, задачи и содержание занятий, физкультурно- спортивной направленности и рекреационных мероприятий	содержание занятий физкультурно-спортивной и рекреационной направленности определять цель и задачи занятий способами определения содержания занятий различной направленности
ОПК-2.2: Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	основные средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности применять на практике средства и методы двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-2.3: Проводит занятия, физкультурно- спортивной направленности и рекреационные мероприятия.	принципы построения занятий физкультурно-спортивной и рекреационной направленности проводить различные мероприятия рекреационной направленности навыками проведения занятий физкультурно-спортивной и рекреационной направленности
ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	
ОПК-3.1: Применяет средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	основные средства и методы обучения двигательным действиям применять средства и методы обучения двигательным действиям в различной деятельности основами обучения двигательным действиям в учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности
ОПК-3.2: Определяет основные двигательные действия, связанные с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	основные двигательные действия в физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности подбирать необходимые двигательные действия, в зависимости от поставленных задач способами обучения основным двигательным действиям физкультурно-спортивной и рекреационной деятельности
ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	

<p>ОПК-6.1: Обеспечивает безопасность занимающихся при проведении занятий</p>	<p>правила безопасной организации и проведения занятий; проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев меры предупреждения травм по дисциплине; особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом; применять методы педагогического, научного и врачебного контроля за занимающимися лыжным спортом; оказывать первую помощь при травмах на</p>
	<p>занятиях</p>
<p>ОПК-6.2: Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, организывает безопасное пространство, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	<p>причины травматизма и пути его предупреждения правильно выбрать оборудование и подготовить к занятиям инвентарь; навыками своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, оперативно реагировать на нештатные ситуации</p>
<p>ОПК-6.3: Оказывает первую доврачебную помощь, правильно использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты</p>	<p>знать средства огнезащиты и средства индивидуальной защиты проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев, оказанию доврачебной помощи навыками оказывать первую доврачебную помощь, верно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты</p>

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=35427>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1,39 (50)	
занятия лекционного типа	0,44 (16)	
практические занятия	0,94 (34)	
Самостоятельная работа обучающихся:	0,61 (22)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. История лыжного спорта									
	1. Возникновение и развитие лыжного спорта	1							
	2. История лыжного спорта							2	
2. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом									
	1. Инвентарь и снаряжение лыжника, биатлониста, прыгуна на лыжах с трамплина и двоеборца, горнолыжника. Сооружения для занятий лыжным спортом	1							
	2. Сооружения для занятий лыжным спортом: стадионы, лыжные трассы			0,5					
	3. Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази			0,5					
	4. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом							4	
3. Основы техники передвижения на лыжах									

1. Основы техники передвижения на лыжах	2							
2. Имитационные подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу			1					
3. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу			1					
4. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному одношажному ходу			1					
5. Основы техники передвижения на лыжах							2	
4. Основы обучения в лыжном спорте								
1. Основы обучения в лыжном спорте	2							
2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте			2					
3. Ступающий и скользящий шаг			2					
4. Основы обучения в лыжном спорте							2	
5. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах								
1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	2							
2. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу			2					
3. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу			2					
4. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу			2					
5. Способы перехода с хода на ход			1					
6. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне			1					
7. Способы торможений. Повороты в движении			2					

8. Коньковый ход			2					
9. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах							4	
6. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке								
1. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	2							
2. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке			2					
3. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке							2	
7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте								
1. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте	2							
2. Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие и специальной выносливости			4					
3. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте							2	
8. Лыжная подготовка школе								
1. Организация уроков по лыжной подготовке	2							
2. Проведение урока по лыжной подготовке			4					
3. Лыжная подготовка школе							2	
9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту								
1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	2							
2. Прием зачета по прохождению дистанции: девушки 3 км, юноши 5 км			4					
3. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту							2	
Всего	16		34				22	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Сергеев Г. А., Мурашко Е. В., Сергеева Г. В., Скрипкина Т. М., Сергеев Г. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для вузов по направлению "Физическая культура"(Москва: Академия).
2. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие(Архангельск: САФУ).
3. Раменская Т. И., Баталов А. Г. Лыжный спорт: учебник для вузов по направлению 032100 - Физическая культура и специальности 03210 - Физическая культура и спорт(Москва: Физическая культура).
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник(Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС).
5. Дмух О.В Лыжный спорт: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.01 Физическая культура](Красноярск: СФУ).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
2. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
3. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.ru>
- 4.

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса необходимо:

- для проведения лекционных занятий – оснащенные проекционной и компьютерной техникой учебные аудитории, позволяющие выступающему демонстрировать слайды в форматах pdf, PowerPoint и других графических форматах на экране с одновременным выступлением перед аудиторией;
- для проведения практических занятий – необходим лыжный инвентарь, а также специально подготовленная лыжная трасса, комплект силовых тренажеров, 120 комплектов лыжных пар (лыжи, палки, ботинки). Наличие лыжной базы.