

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.Н. Вакурин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лыжный спорт

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры физкультурно-спортивных дисциплин «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.06
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Адаптивное физическое воспитание

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения в предметной области при решении профессиональных задач	ИПК-1.1 Объясняет (интерпретирует) содержание, сущность, закономерности и особенности явлений и процессов в предметной области ИПК-1.2 Демонстрирует теоретические знания и практические умения в предметной области в объеме, необходимом для решения педагогических, методических, научно-исследовательских и организационно-управленческих задач ИПК-1.3 Применяет навыки комплексного поиска, анализа и систематизации информации по изучаемым проблемам с использованием различных источников, научной и учебной литературы, информационных баз данных, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свою позицию	Знать: специализированную терминологию лыжного спорта, основы техники физических упражнений с целью достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения Уметь: выполнять упражнения лыжного спорта с целью реализации способности использования их для обеспечения качественного учебно-воспитательного процесса Владеть: методическими навыками и приемами организации и проведения занятий по лыжному спорту для обеспечения качественного учебно-воспитательного процесса

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Теоретические основы лыжного спорта				
1.1	Структура и содержание учебной дисциплины «Лыжный спорт» как предмета учебного плана. Задачи, значение и содержание предмета. Лыжный спорт как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий лыжным спортом. Общая характеристика лыжного спорта. Основные понятия и терминология. Классификация способов передвижения. В зависимости от стиля: классические и коньковые ходы. В зависимости от отталкивания палками: попеременные, одновременные и без отталкивания. В зависимости от числа отталкиваний ногами в одном цикле: бесшажный, одношажный, двухшажный. /Пр/	5	2	—
1.2	Классификация и общая характеристика видов лыжного спорта: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд. /Ср/	5	51	—
Раздел 2. Техника и методика обучения передвижению на лыжах классическими ходами				
2.1	Терминология теории лыжного спорта: Опорная нога – нога на которой сосредоточена вся масса тела. Толчковая нога – опорная нога, выполняющая отталкивание. Маховая нога – нога, совершающая маховые подготовительные движения. Цикл лыжного хода – движение частей тела лыжника, последовательно выполнив которые, он возвращается в и.п. Фаза – условно выделенная часть цикла. Темп движения - число циклов или шагов, выполненных за 1 мин. Анализ техники подъемов, спусков, поворотов и разворотов, торможений. Анализ техники классических лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода. Методика обучения технике классических лыжных ходов. Структура занятия по лыжному спорту. Лыжный спорт в программе физического воспитания школьников. /Пр/	5	4	—
2.2	Принципы обучения. Задачи, средства, методические приёмы обучения в лыжном спорте. /Ср/	5	25	—

Раздел 3. Организация и судейство соревнований по лыжному спорту				
3.1	Виды соревнований. Их организация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Система оценки результатов и зачета. Судейская коллегия, ее обязанности. Протесты на соревнованиях по лыжным гонкам. Общий старт. Эстафетные гонки. Жеребьевка. Индивидуальный старт. Определение классического стиля передвижения. Разметка трасс, информация. Участники. Правила соревнований по видам лыжного спорта. /Пр/	5	2	–
3.2	Спортивный, судейский и хозяйственный инвентарь. Организация информации. /Ср/	5	15	–
Раздел 4. История лыжного спорта				
4.1	История лыжного спорта: самая древняя лыжа; эволюция (снегоступы, башмаки, лыжи); первое упоминание о военном походе ратников на лыжах (московская рать); первые соревнования; первые Олимпийские Игры. Подбор лыжного инвентаря. Подготовка лыж мази держания, скольжения. Основные понятия техники передвижения на лыжах. Подготовка к проведению методических занятий по основам лыжного спорта. /Пр/	7	2	–
4.2	Изучение терминологии лыжного спорта, правил подбора экипировки лыжника, этапов и задач обучения, содержания уроков по лыжам. /Ср/	7	27	–
4.3	Переход с хода на ход, преодоления неровностей. Способы преодоления подъемов: ступающим, скользящим, беговым шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой. Способы торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием, поворотом, падением, палками, изменением стойки. Способы поворотов: на месте - переступанием, махом, прыжком; в движении – переступанием, плугом, упором, на параллельных лыжах. /Пр/	7	2	–
4.4	Способы преодоления спуска: высокая, основная, низкая стойка и стойка отдыха. /Ср/	7	34	–
Раздел 5. Техника и методика обучения передвижению на лыжах коньковыми ходами				
5.1	Анализ техники подъемов, спусков, поворотов и разворотов, торможений. Анализ техники коньковых лыжных ходов: полуконькового, попеременного одношажного, одновременного двухшажного (в подъем), одновременного двухшажного (равнинный), одновременного одношажного. Методика обучения технике коньковых лыжных ходов. /Пр/	7	2	–
5.2	Коньковые ходы без отталкивания палками. /Ср/	7	40	–
Раздел 6. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами лыжного спорта				
6.1	Общеразвивающие упражнения. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения. Упражнения для воспитания ловкости и координации движений. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения для воспитания силы /Пр/	7	2	–
6.2	Упражнения для воспитания частоты движений и быстроты двигательной реакции. /Ср/	7	26	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 7 з.е., в академических часах: 252 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 5, 7

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)											
	Итого				5				7			
	РУП		РПД		РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	16	–	16	–	8	–	8	–	8	–	8	–
Самостоятельная работа	218	–	218	–	91	–	91	–	127	–	127	–
Промежуточная аттестация	18	–	18	–	9	–	9	–	9	–	9	–
Итого часов	252	–	252	–	108	–	108	–	144	–	144	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**5.1. Учебная литература ***

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Абрамов Ю. А., Анучин В. П., Барышников А. Н., ред. : Евстратов В. Д., Чукардин Г. Б., Сергеев Б. И.	Лыжный спорт: учебник для педагогических факультетов институтов и техникумов физической культуры	Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 318, [1]
2	сост. : Нагорная М. А., Френкин А. А.	Спорт за рубежом. Лыжный спорт : гонки, прыжки на лыжах, слалом, гигантский слалом, скоростной спуск: сборник	Москва: Физкультура и спорт, 1962. – 254, [1] с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	1. Архив журнала Science, The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - Американская ассоциация по развитию науки - некоммерческая организация, сообщество ученых, созданное в целях поддержки науки, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 01.01.2012 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic)
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)
3	3. Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital. Издательство Cambridge University Press, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 30.03.12 - бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&level=2)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**6.1. Учебная аудитория для проведения:**

- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Спортивное сооружение, имеющее несколько залов: универсальный игровой зал, гимнастический зал, зал аэробики, тренажерный зал - со спортивным инвентарем и с необходимой инфраструктурой, включающей в себя в т.ч. раздевалки, душевые, помещения для хранения спортивного инвентаря.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.**ОСНАЩЕНИЕ:**

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

При изучении дисциплины "Лыжный спорт" студентам необходимо обращать внимание на предлагаемые методические рекомендации:

- постоянно и систематически повышать уровень физической подготовленности;
- в условиях учебного процесса развивать уровень координационных способностей;
- овладевать методикой проведения общеразвивающих упражнений;
- развивать и формировать культуру движений;
- систематически проводить дополнительные занятия в целях совершенствования изученных элементов техники передвижения на лыжах;
- качественно выполнять домашние задания в рамках самостоятельной работы.

Весь материал, рекомендуемый для изучения, разбит на две части. В первой части рассматриваются основные положения дисциплины, основные структурные характеристики ее разделов. Данная часть осваивается большей частью в ходе практических занятий, а также самостоятельной работы студентов. Вторая часть учебного материала – теоретические аспекты дисциплины «Лыжный спорт», – учебным планом отводится на самостоятельное изучение. Вопросы, рекомендованные к самостоятельному изучению, обычно не рассматриваются во время практических занятий или рассматриваются кратко. Однако знание их необходимо для формирования соответствующих компетенций. Кроме того, материал, выносимый на самостоятельное рассмотрение, расширяет кругозор обучающихся, повышает их эрудированность. После освоения техники каждого способа передвижения на лыжах проводится текущий контроль знаний студентов в виде тестирования и устного или письменного опроса.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Воякин Павел Александрович

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Лыжный спорт

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная