

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-49.03.02.51\_2020\_112003  
Актуализировано: 25.03.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Лыжный спорт**

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) наименование
Направленность (профиль)	3-49.03.02.51 шифр
	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование

Киров, 2020 г.

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Солгалов Виктор Семенович

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	формирование профессиональных знаний, умений и навыков по лыжному спорту, необходимых будущим инструкторам-методистам по адаптивной физической культуре для успешного решения основных задач адаптивного физического воспитания на уроках физической культуры
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать у студентов комплекс знаний, умений и навыков в области лыжного спорта, его значение и место в системе адаптивного физического воспитания, теории и методике его преподавания;</li> <li>- применять различные средства и методы физической культуры в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности: лыжный спорт;</li> <li>- знать требования по технике безопасности на занятиях адаптивной физической культуры - лыжный спорт</li> </ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОПК-1

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Знает	Умеет	Владеет
Методику двигательного и когнитивного обучения и физической подготовке в лыжном спорте у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Основные методы, приемы, технику базовых видов физкультурно-спортивной деятельности - лыжный спорт	Применять на практике различные средства и методы физической культуры в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности- лыжный спорт	Технологиями организации и проведения занятий по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке людей, в том числе и с отклонениями в состоянии здоровья- лыжный спорт

#### Компетенция ОПК-10

Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)

Знает	Умеет	Владеет
Методику разработки и проведения комплексов физических упражнений, средства и методы лыжного	Применять физические средства и методы лыжного спорта с целью предупреждения	Методикой организации и проведения комплексов физических упражнений для обучения в лыжном

<p>спорта; Методику проведения комплексов физических упражнений в лыжном спорте для предупреждения прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>возможного возникновения заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Применять физические средства и методы с целью предупреждения возможного прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Корректировать методики занятий лыжным спортом с учетом физических и психических особенностей лиц, с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>спорте</p>
--	--	---------------

#### Компетенция ОПК-14

<p>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>		
<p>Знает</p>	<p>Умеет</p>	<p>Владеет</p>
<p>Основные требования по технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой-лыжный спорт</p>	<p>Оказывать доврачебную помощь на практических занятиях по лыжному спорту</p>	<p>Провести инструктаж по технике безопасности и профилактики травматизма на занятиях адаптивной физической культурой-лыжный спорт</p>

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Методика обучения лыжного спорта	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14
2	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Экзамен	6 семестр (Очная форма обучения) 6 семестр (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	3	6	216	6	122.5	70	10	60	0	93.5			6
Заочная форма обучения	3	5, 6	216	6	14.5	12	2	10	0	201.5			6

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Методика обучения лыжного спорта»</b>		<b>189.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Урок по лыжной подготовке	2.00
Л1.2	Методика и техника передвижения на лыжах	4.00
Л1.3	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	4.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Урок по лыжной подготовке	2.00
П1.2	Методика и техника передвижения на лыжах	2.00
П1.3	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	4.00
П1.4	Совершенствование скользящему шагу лыжника	4.00
П1.5	Равномерный метод спортивной тренировки	4.00
П1.6	Совершенствование попеременному двухшажному ходу лыжника	4.00
П1.7	Повторный метод спортивной тренировки	4.00
П1.8	Совершенствование одновременному бесшажному ходу лыжника	6.00
П1.9	Совершенствование одновременному двухшажному ходу лыжника	6.00
П1.10	Совершенствование одновременному одношажному ходу (дистанционный вариант) лыжника	6.00
П1.11	Совершенствование одновременному одношажному ходу (стартовый вариант) лыжника	6.00
П1.12	Совершенствование переходам с попеременного на одновременные хода	6.00
П1.13	Совершенствование переходам с одновременных на попеременные хода	6.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Урок по лыжной подготовке	6.00
С1.2	Методика и техника передвижения на лыжах	5.00
С1.3	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	5.00
С1.4	Совершенствование скользящему шагу лыжника	5.00
С1.5	Равномерный метод спортивной тренировки	5.00
С1.6	Совершенствование попеременному двухшажному ходу лыжника	5.00
С1.7	Повторный метод спортивной тренировки	5.00
С1.8	Совершенствование одновременному бесшажному ходу лыжника	6.00
С1.9	Совершенствование одновременному двухшажному	6.00

	ходу лыжника	
C1.10	Совершенствование одновременному одношажному ходу (дистанционный вариант) лыжника	5.00
C1.11	Совершенствование одновременному одношажному ходу (стартовый вариант) лыжника	5.00
C1.12	Совершенствование переходам с попеременного на одновременные хода	5.00
C1.13	Совершенствование переходам с одновременных на попеременные хода	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	50.00
<b>Раздел 2 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>27.00</b>
Э2.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР2.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР2.2	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>216.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Методика обучения лыжного спорта»</b>		<b>207.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Урок по лыжной подготовке	2.00
Л1.2	Методика и техника передвижения на лыжах	
Л1.3	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Урок по лыжной подготовке	
П1.2	Методика и техника передвижения на лыжах	
П1.3	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	
П1.4	Совершенствование скользящему шагу лыжника	1.00
П1.5	Равномерный метод спортивной тренировки	1.00
П1.6	Совершенствование попеременному двухшажному ходу лыжника	1.00
П1.7	Повторный метод спортивной тренировки	1.00
П1.8	Совершенствование одновременному бесшажному ходу лыжника	1.00
П1.9	Совершенствование одновременному двухшажному ходу лыжника	1.00
П1.10	Совершенствование одновременному одношажному ходу (дистанционный вариант) лыжника	1.00
П1.11	Совершенствование одновременному одношажному ходу (стартовый вариант) лыжника	1.00
П1.12	Совершенствование переходам с попеременного на	1.00

	одновременные хода	
П1.13	Совершенствование переходам с одновременных на попеременные хода	1.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Урок по лыжной подготовке	48.00
С1.2	Методика и техника передвижения на лыжах	48.00
С1.3	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	39.00
С1.4	Совершенствование скользящему шагу лыжника	6.00
С1.5	Равномерный метод спортивной тренировки	6.00
С1.6	Совершенствование попеременному двухшажному ходу лыжника	6.00
С1.7	Повторный метод спортивной тренировки	6.00
С1.8	Совершенствование одновременному бесшажному ходу лыжника	6.00
С1.9	Совершенствование одновременному двухшажному ходу лыжника	6.00
С1.10	Совершенствование одновременному одношажному ходу (дистанционный вариант) лыжника	6.00
С1.11	Совершенствование одновременному одношажному ходу (стартовый вариант) лыжника	6.00
С1.12	Совершенствование переходам с попеременного на одновременные хода	6.00
С1.13	Совершенствование переходам с одновременных на попеременные хода	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>9.00</b>
Э2.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВР2.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР2.2	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>216.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" / под ред. Г. А. Сергеева. - М. : Академия, 2012. - 176 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 167. - ISBN 978-5-7695-7252-4 : 490.60 р., 490.60 р. - Текст : непосредственный.

2) Лыжный спорт : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. М. А. Аграновского ; Аграновский М. А., Донской Д. Д., Гросс Х. Х. и др. - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 368 с. : ил. - 1.20 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт : учеб. пособие / И. М. Бутин. - М. : Академия, 2000. - 368 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0613-X : 67.50 р., 110.70 р., 104.39 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебно-методические издания**

1) Солгалов, Виктор Семенович. Лыжный спорт : учеб. пособие для студентов направлений 49.03.01 "Физическая культура", 44.03.01 "Педагогическое образование" профилей "Физическая культура", "Безопасность жизнедеятельности", 44.03.05 "Педагогическое образование" профиля "Безопасность жизнедеятельности и физическая культура" / В. С. Солгалов, О. В. Анфилатова ; ВятГУ, Педагогический институт, ФФКС, каф. СДиМО. - Киров : ВятГУ, 2017. - 128 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 26.04.2017). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

2) Аввакуменков, А. А. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте : учебное пособие / А. А. Аввакуменков, Н. А. Багин, А. С. Гусев, В. М. Сенченко, И. А. Филина. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2017. - 222 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151160> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-49.03.02.51](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-49.03.02.51)

- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / -  
Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
Ноутбук Samsung R525
Проектор BenQ MP730

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Лыжи
Лыжи ATOMIC RS11 коньк. с крепл. SALOMON Pilot
Лыжи Fischer RCS Carbon Lite CL
ЛЫЖИ FISHER B.W. HOLE +CL
Лыжи MAX Classic
Лыжи беговые
Лыжи беговые ATOMIC/06-07/PRO COMBI (B037400)
Лыжи беговые RS/8 combi с креплениями

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=112003](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=112003)