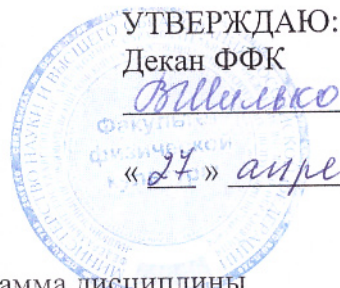


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Декан ФФК

Шилько В.Г.Шилько

«27» апреля 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика избранного вида спорта. Лыжный спорт

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2020

Код дисциплины в учебном плане: Б1.П.В.ДВ.01.02

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

Заг О.И. Загrevский

Председатель УМК

Кар Ю.А. Карвунис

Томск – 2020

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:
УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ПК-1 - Способен осуществлять тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК 7.3 - Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

ИПК-1.1 – Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности и формирование личности спортсмена средствами физкультурно-спортивной деятельности.

ИПК 1.2 - Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных этапах спортивной подготовки.

2. Задачи освоения дисциплины

– Уметь проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;

– Уметь составлять необходимую документацию планирования в своей профессиональной деятельности: составление учебных планов и программ конкретных занятий;

– Уметь организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта;

– Владеть навыками преподавательской и тренерской деятельности с различными категориями населения и организации физкультурно-спортивной работы.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина по выбору.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 6, зачет. Семестр 7, экзамен.

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7з.е., 252 часа, из которых:

– лекции: 8 ч.;

– семинарские занятия: 0 ч.

– практические занятия: 90 ч.;

– лабораторные работы: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
<p>Тема 1. Теоретические основы лыжного спорта</p>	<p>Структура и содержание учебной дисциплины «Лыжный спорт» как предмета учебного плана. Задачи, значение и содержание предмета.</p> <p>Лыжный спорт как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий лыжным спортом.</p> <p>Общая характеристика лыжного спорта.</p> <p>История развития лыжного спорта.</p> <p>Классификация и общая характеристика видов лыжного спорта: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд. Основные понятия и терминология.</p>
<p>Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах</p>	<p>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.</p>
<p>Тема 3. Техника передвижения на лыжах классическими ходами</p>	<p>Эволюция техники лыжных ходов. Современные взгляды на технику движений при передвижении на лыжах (положение тела, движения рук, ног, согласование).</p> <p>Модель техники ходьбы на лыжах (фазовая структура, задачи).</p> <p>Типичные ошибки в технике ходьбы на лыжах попеременным (классическим) и коньковым способами. Упражнения, применяемые для их устранения.</p> <p>Классификация поворотов. Техника поворота при ходьбе на лыжах. Техника торможения при ходьбе на лыжах.</p>
<p>Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах классическими ходами</p>	<p>Фазовые характеристики ходьбы на лыжах классическим ходом.</p> <p>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.</p> <p>Цикл лыжного хода – движение частей тела лыжника, последовательно выполнив которые, он возвращается в и.п. Фаза – условно выделенная часть цикла.</p> <p>Темп движения - число циклов или шагов, выполненных за 1 мин. Анализ техники подъемов, спусков, поворотов и разворотов, торможений.</p> <p>Анализ техники классических лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода.</p>

	<p>Методика обучения технике классических лыжных ходов. Принципы обучения. Задачи, средства, методические приёмы обучения в лыжном спорте.</p> <p>Структура занятия по лыжному спорту. Лыжный спорт в программе физического воспитания школьников</p>
Тема 5. Коньковые ходы передвижения на лыжах	<p>Фазовые характеристики ходьбы на лыжах коньковым ходом. 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. Коньковые ходы без отталкивания палками.</p>
Тема 6. Методика обучения передвижению на лыжах коньковыми ходами	<p>Методика обучения технике коньковых лыжных ходов.</p> <p>Выполнение упражнений, направленных на изучение правильного положения тела, движений рук, ног, согласованию движений при ходьбе коньковым ходом.</p>
Тема 7. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами лыжного спорта.	<p>Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах физической культуры и интереса к занятиям спортом.</p> <p>Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.</p>
Тема 8. Организация и судейство соревнований по лыжному спорту	<p>Виды соревнований. Их организация. Календарь соревнований.</p> <p>Положение о соревнованиях. Система оценки результатов и зачета.</p> <p>Судейская коллегия, ее обязанности. Протесты на соревнованиях по лыжным гонкам. Общий старт. Эстафетные гонки. Жеребьевка. Индивидуальный старт.</p> <p>Определение классического стиля передвижения. Разметка трасс, информация. Участники.</p> <p>Правила соревнований по видам лыжного спорта. Спортивный, судейский и хозяйственный инвентарь. Организация информации.</p>
Тема 9. Методика воспитания выносливости в лыжных гонках	<p>Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов.</p> <p>Методы обучения и воспитания физического качества «выносливость» при ходьбе на лыжах.</p>
Тема 10. Методика воспитания силовой выносливости в лыжных гонках	<p>Методы обучения и воспитания физического качества «сила» при ходьбе на лыжах. Специальное оборудование для развития физического качества «сила». Необходимость развития силовых качеств для лыжника.</p> <p>Проведение занятий по общей физической подготовке обучающихся.</p>

<p>Тема 11. Методика воспитания координационных способностей в лыжных гонках</p>	<p>Техника прохождения спусков и подъемов на лыжах. Модель техники прохождения спусков и подъемов (фазовая структура, задачи). Типичные ошибки в технике прохождения спусков и подъемов на лыжах. Упражнения, применяемые для их устранения. Методика развития согласованности частей тела при ходьбе на лыжах.</p>
<p>Тема 12. Планирование тренировочного процесса в лыжных гонках</p>	<p>Методика и план учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки лыжника-гонщика. Планирование и подготовка мезоциклов и микроциклов. Методика интегральной подготовки к соревнованиям. Планирование нагрузки в годичном цикле</p>

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

Задание 1.

Защита доклада с презентацией на выбранную тему.

Задание 2.

Проведение занятия по лыжным гонкам.

Задание 3.

Разработать индивидуальную тренировочную программу по лыжным гонкам

Задание 4.

Составить план-конспект занятия по лыжным гонкам.

Задание 5.

Разработать комплекс специально-подготовительных упражнений для лыжников-гонщиков.

Задание 6.

Снять видео-урок по лыжным гонкам, в котором будут демонстрироваться имитационные упражнения техники лыжных ходов.

Задание 7.

Судейство соревнований по лыжным гонкам.

Задание 8.

Сдача контрольных нормативов по лыжным гонкам

Задание 9.

Тестирование теоретических знаний в области лыжного спорта.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Задание	2	3	4	5
1	Доклад содержит ошибочную информацию, студент плохо владеет содержанием	Доклад содержит неполную информацию, студент плохо владеет содержанием	Доклад содержит неполную информацию, студент грамотно дает пояснения, корректно отвечает на вопросы	Доклад содержит полную информацию, студент грамотно дает пояснения, корректно отвечает на вопросы
2	Во время проведения занятия студент	Во время проведения занятия студент говорит	Во время проведения занятия студент говорит	Во время проведения занятия студент говорит

	говорит недостоверную информацию, имеются грубые ошибки	неполную информацию, имеются незначительные ошибки	частично верную информацию, имеется 1-2 ошибки.	верную информацию, занятие проведено без ошибок.
3	Индивидуальная тренировочная программа разработана с грубыми ошибками	Индивидуальная тренировочная программа разработана с ошибками, имеются пробелы в информации	Индивидуальная тренировочная программа разработана грамотно, имеются небольшие пробелы в информации	Индивидуальная тренировочная программа разработана грамотно, содержится полная информация
4	План-конспект разработан с грубыми ошибками	План-конспект разработан с ошибками, имеются пробелы в информации	План-конспект разработан грамотно, имеются небольшие пробелы в информации	План-конспект разработан грамотно, содержится полная информация
5	Комплекс специально-подготовительных упражнений для лыжников-гонщиков разработан с грубыми ошибками	Комплекс специально-подготовительных упражнений для лыжников-гонщиков разработан с ошибками, имеются пробелы в информации	Комплекс специально-подготовительных упражнений для лыжников-гонщиков разработан грамотно, имеются небольшие пробелы в информации	Комплекс специально-подготовительных упражнений для лыжников-гонщиков разработан грамотно, содержится полная информация
6	Видео-урок по лыжным гонкам разработан с грубыми ошибками	Видео-урок по лыжным гонкам разработан с ошибками, имеются пробелы в информации	Видео-урок по лыжным гонкам разработан грамотно, имеются небольшие пробелы в информации	Видео-урок по лыжным гонкам разработан грамотно, содержится полная информация
7	Судейство соревнований по лыжным гонкам проведено с грубыми ошибками	Судейство соревнований по лыжным гонкам проведено с ошибками, имеются пробелы в знаниях правил лыжного спорта.	Судейство соревнований по лыжным гонкам проведено грамотно, имеются небольшие пробелы в знаниях правил лыжного спорта.	Судейство соревнований по лыжным гонкам проведено грамотно, идеальное знание правил лыжного спорта.
8	Грубые ошибки в технике, низкая скорость прохождения дистанции.	3-4 ошибки в технике, низкая скорость прохождения дистанции.	1-2 ошибки в технике, средняя скорость прохождения дистанции.	Правильная техника и высокая скорость прохождения дистанции.
9	Не знание теоретических основ лыжного спорта в полном объеме	Частичное знание теоретических основ лыжного спорта	Владение теоретическими знаниями предмета практически в полном объеме	Владение теоретическими знаниями предмета в полном объеме

Критерии оценивания на экзамене:

1. «ОТЛИЧНО» – студент владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы билета.
2. «ХОРОШО» – студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных

разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы билета; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

3. «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

4. «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» – студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы билета даже при дополнительных наводящих вопросах экзаменатора.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle», 1 семестр – <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16691>

2 семестр – <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16690>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине.

д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. [Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.\] ; под ред. Г. А. Сергеева , Москва, Академия, 2013](#)

2. Особенности морфофункционального развития девочек, занимающихся лыжными гонками /Л. А. Гиренко/ Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В. С. Пирусского, Томск, 14-15 ноября 2013 года Томск, 2013

3. Подготовка юных лыжников-гонщиков /В. Н. Плохой/, Москва: Спорт, 2016

б) дополнительная литература:

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание / В.И. Ковалько. – М: ВАКО, 2015. – 400 с. – (В помощь школьному учителю).

2. Периодические журналы: «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе».

3. Периодический журнал: «Лыжный спорт»

4. Физическое воспитание в школе /авт.-сост. Е.Л. Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2014. – 379 с.

5. [Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений : учебное пособие для самостоятельной работы студентов : \[по направлению 034300\(62\)-"Физическая культура"\] /А. А. Грушин, А. Г. Баталов/ Москва, Физическая культура, 2014](#)

6. Применение метода переменной непрерывной тренировки для развития выносливости студентов /В. А. Каричев, Е. С. Иноземцева/ Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В. С. Пирусского, Томск, 14-15 ноября 2013 года Томск, 2013

7. Сравнительный анализ психофизиологических качеств детей занимающихся лыжными гонками и детей, не занимающихся спортом /В. С. Сосуновский/, Проблемы

качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : сборник статей 5-й Международной научно-практической конференции, 22 апреля 2015 г., Екатеринбург: [в 2 ч.] Екатеринбург, 2015 Ч. 1. С. 198-201, Электронный ресурс <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/vtls:000519851>

в) ресурсы в сети Интернет:

1. Научная библиотека Томского государственного университета [Электронный ресурс] / НИ ТГУ, Научная библиотека ТГУ. – Электрон. дан. – Томск, 1997-. – URL: <http://www.lib.tsu.ru/ru>
2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. –2010-2014-. – URL:<http://bmsi.ru/>
3. Научный журнал «Успехи современного естествознания» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. –2010-2016 <http://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=9231>

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

- Аудитории для проведения занятий лекционного типа.
- Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
- Лыжная база с необходимым для проведения занятий инвентарем.

15. Информация о разработчиках

Головкин Денис Евгеньевич, преподаватель кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности факультета физической культуры

