

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

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:
Декан
В. Г. Шилько

Рабочая программа дисциплины

Лыжный спорт

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
Технологии спортивной подготовки

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2024

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОПОП
Т.А. Шилько

Председатель УМК
Ю.А. Карвунис

Томск – 2024

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-3 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.

ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК 3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.

ИОПК 3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ИОПК 3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.

ИОПК 4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.

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 в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы. Дисциплина входит в модуль Теория и методика обучения базовым видам спорта.

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

Первый семестр, зачет

Второй семестр, 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:

-лекции: 14 ч.

-практические занятия: 66 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Тема 1. Теоретические основы лыжного спорта.	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. История развития лыжного спорта. 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.
Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах.	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, двушажный.
Тема 3. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.	Эволюция техники лыжных ходов. Современные взгляды на технику движений при передвижении на лыжах (положение тела, движения рук, ног, согласование). Модель техники ходьбы на лыжах (фазовая структура, задачи). Типичные ошибки в технике ходьбы на лыжах попеременным (классическим). Упражнения, применяемые для их устранения. Классификация поворотов. Техника поворота при ходьбе на лыжах. Техника торможения при ходьбе на лыжах.
Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах классическими ходами.	Фазовые характеристики ходьбы на лыжах классическим ходом. 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.

	<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.</p> <p>Лыжный спорт в программе физического воспитания школьников.</p>
Тема 5. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами.	<p>Фазовые характеристики ходьбы на лыжах коньковым ходом. Анализ техники подъемов, пусков, 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.</p> <p>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.</p> <p>Эстафетные гонки. Жеребьевка. Индивидуальный старт.</p> <p>Определение классического стиля передвижения.</p> <p>Разметка трасс, информация.</p> <p>Участники.</p> <p>Правила соревнований по видам лыжного спорта.</p> <p>Спортивный, судейский и хозяйственный инвентарь.</p> <p>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</p>

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

9. Текущий контроль по дисциплине

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

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет в первом семестре проводится в устной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность зачета 1 час.

Экзамен во втором семестре проводится в устной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность экзамена 1,5 часа.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

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 здоровье-сберегающей 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>Агарков А.П. Экономика и управление на предприятии / А.П. Агарков [и др.]. – М.: Дашков и Ко, 2021. – 400 с.

– Менеджмент: Учебник для бакалавров / Е. Л. Маслова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2022. – 336 с. – URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=51388>

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.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Лыжная база с необходимым для проведения занятий инвентарем.

15. Информация о разработчиках

Загородникова Дарья Михайловна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта.