

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики лыжных видов спорта

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:  
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**49.03.02 Физическая культура лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(Адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль):

**Образовательные и рекреационные направления адаптивной  
физической культуры**

Квалификация:  
**бакалавр**

Форма обучения:  
**Очная/заочная**

Санкт-Петербург, 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина «ТиМОБВС: лыжная подготовка» изучается на 1-ом курсе, II семестр по очной форме обучения, на 2-ом курсе III семестр по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачёт*.

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Категория (группа) общепрофессиональной компетенции	Код и наименование общепрофессиональной компетенции
<b>Общепрофессиональные компетенции выпускников</b>	
Обучение	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
Планирование	ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся
Обеспечение безопасности	ОПК -14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному	ОПК -1.1 Знает: - историю и современное состояние лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий лыжным спортом; - терминологию лыжного спорта; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах;	Знать: - историю и современное состояние лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий лыжным спортом; - терминологию лыжного спорта; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах;

<p>обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта;</li> <li>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</li> <li>- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта;</li> <li>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</li> <li>- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>
	<p>ОПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию, лыжного спорта;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с</li> </ul>

	<p>использованием средств лыжного спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения 30 упражнений лыжной подготовки;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по лыжному спорту;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжным гонкам и лыжной подготовке;</li> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> </ul>	<p>использованием средств лыжного спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений лыжной подготовки;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по лыжному спорту;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжным гонкам и лыжной подготовке;</li> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> </ul>
	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- участия в судействе соревнования по лыжной подготовке;</li> </ul>	<p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- участия в судействе соревнования по лыжной подготовке;</li> </ul>

	- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: - терминологию и классификацию в лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием лыжного спорта; - правила и организация соревнований в лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в лыжном спорте	Знать: - терминологию и классификацию в лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием лыжного спорта; - правила и организация соревнований в лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в лыжном спорте
	ОПК-13.2. Умеет: - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке	Уметь: - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке
	ОПК-13.3. Имеет опыт: - планирования занятий по лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием лыжной подготовки;	Иметь опыт: - планирования занятий по лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием лыжной подготовки;

<p>ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-14.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях лыжной подготовке;</li> <li>- особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп.</li> </ul>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях лыжной подготовке;</li> <li>- особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп.</li> </ul>
	<p>ОПК-14.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке.</li> </ul>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке.</li> </ul>
	<p>ОПК-14.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке</li> </ul>	<p>Иметь опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке</li> </ul>

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

#### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	50		50						
В том числе:									
Занятия лекционного типа	2		2						
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)	48		48						
Промежуточная аттестация (зачет)	6		6						
Самостоятельная работа студента	52		52						
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>108</b>	108						
	<b>зачетные единицы</b>	<b>3</b>	3						

#### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	8			8						
В том числе:										
Занятия лекционного типа										
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)	8			8						
Промежуточная аттестация (зачет)	4			4						
Самостоятельная работа студента	96			96						
<i>Выполнение контрольной работы</i>	<i>10</i>			<i>10</i>						
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>108</b>		108						
	<b>зачетные единицы</b>	<b>3</b>		3						

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

	Тема	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	История и современное состояние лыжного спорта	Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. Требования к комплексной подготовке студентов. Характеристика видов лыжного спорта. Возникновение и этапы их развития. Выдающиеся спортсмены.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта;</li> <li>- воспитательные возможности занятий лыжным спортом.</li> </ul>
2.	Классификация и терминология в лыжном спорте	Основные термины в лыжном спорте и их применение в практической работе. Классификация способов передвижения на лыжах.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию и классификацию в лыжном спорте;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов</li> </ul>
3	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	Основы техники передвижения на лыжах. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах: «школа лыжника». Методика обучения программным способам передвижения на лыжах. Методы и методические приемы, используемые при обучении. Общая схема обучения.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы техники способов передвижения на лыжах;</li> <li>- методики обучения способам передвижения на лыжах;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> </ul>

4	<p>Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания</p>	<p>Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока (раскрыть их содержание). Основной документ планирования – рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы. Урок как основная форма организации занятий. Части урока и основные задачи. Конспект, его составные части. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием лыжного спорта;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в лыжном спорте;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> </ul>
---	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке</li> <li>-проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>-контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по лыжному спорту;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по лыжной подготовке;</li> </ul>
5	Обеспечение техники безопасности на занятиях по	Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжной подготовке.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения</li> </ul>

	<p>лыжной подготовке</p>	<p>Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении. Лыжный инвентарь и снаряжение. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям. Основные лыжные мази, порядок их использования в зависимости от <math>t^{\circ}</math> воздуха и состояния снежного покрова, технология смазки лыж.</p>	<p>безопасности и профилактики травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях лыжной подготовке;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке</li> </ul>
6	<p>Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке</p>	<p>Соревнования — составная часть учебно-тренировочного процесса. Документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам (календарный план и положение о соревновании).</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и организация соревнований в лыжном спорте;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по</li> </ul>

		<p>Состав судейской коллегии, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам. Основные мероприятия, проводимые на этапе подготовки соревнований по лыжным гонкам. Выбор, измерение и подготовка дистанций (трасс) для проведения соревнований по лыжным гонкам. Обязанности начальника трасс. Состав бригады судей на старте и финише. Составление заявки на участие в соревнованиях, проведение жеребьевки, документы, необходимые для непосредственного проведения соревнований. Основные положения из правил соревнований по лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по приему зачетных норм по курсу лыжной подготовки.</p>	<p>лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжным гонкам и лыжной подготовке;</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участия в судействе соревнования по лыжной подготовке;</li> </ul>
7	<p>Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки</p>	<p>Лыжный спорт как средство оздоровления различных категорий населения. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние занимающихся. Методика проведения занятий различной направленности. Организация туристических походов и поездок за город, прогулок на лыжах. Обучение самоконтролю. Организация и проведение массовых соревнований, праздников, фестивалей. Организация и проведения занятий в различных группах (группы здоровья, группы ОФП, группы по интересам и т.д.)</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта;</li> <li>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</li> <li>- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем,</li> </ul>

			и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств лыжного спорта;  <b>Имеет опыт:</b>  - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием лыжной подготовки;
8	Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжному спорту. Необходимые знания, умения, навыки.	<b>Знает:</b>  - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;  <b>Умеет:</b>  - определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач.  <b>Имеет опыт:</b>  - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

## 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

#### ЗАНЯТИЕ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1	Лекция №1. Понятия: лыжный спорт и лыжная подготовка. Место лыжной подготовки в системе физического воспитания и ее значение в физкультурно-оздоровительной работе среди населения в зимний период (в регионах со снежной зимой). Классификация видов лыжного спорта и их характеристика. Возникновение и этапы их развития. Выдающиеся спортсмены. Олимпийские и неолимпийские виды лыжного спорта. Лыжная подготовка – начальный этап лыжного спорта. Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. Требования к комплексной подготовке студентов.	2

*ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА*

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
2	<p><b>Практическое занятие-1 (аудитория)</b>                      Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Основные признаки распределения способов передвижения на лыжах по различным группам.                      Понятие о технике передвижения на лыжах – системе движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий.</p>	2
3	<p><b>Практическое занятие –2 (аудитория) «Основы техники передвижения на лыжах».</b>                      Основные движения, выполняемые в лыжных ходах: отталкивания палками, лыжами, скольжение, согласование в работе рук и ног и их характеристика.                      Отличия в отталкивании лыжей – в классических и коньковых ходах.                      Характеристика способов передвижения на лыжах, используемых в программах по лыжной подготовке, техника их выполнения и условия применения:                      На занятии закрепляются знания студентов и оценивается их самостоятельная работа.</p>	2*
3	<p><b>Практическое занятие– 3</b>                      Подводящие упражнениями и наиболее простыми способами передвижения на лыжах, используемыми в начальном обучении для формирования «чувства лыжи и снега», учить равновесию при скольжении на двух и одной лыже, переносу массы тела с одной лыжи на другую, отталкиванию лыжей и палками.                      Добиваться от занимающихся технически правильного выполнения используемых упражнений, вскрывая недостатки и их причины.                      Правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы на лыжах.</p>	2
3	<p><b>Практическое занятие - 4 (аудитория)</b>                      Задачи обучения. Методы обучения и их применение при изучении техники передвижения на лыжах.                      Методические приемы и подводящие упражнения, используемые при обучении технике передвижения на лыжах на этапе первоначального обучения.                      Последовательность изучения программных способов передвижения на лыжах.                      Задачи, решаемые занимающимися в «школе лыжника»: научить управлять лыжами, отталкиваться лыжей и палкой от снега и переносить массу тела с одной лыжи на другую. Подводящие упражнения и техника наиболее простых способов передвижения на лыжах, используемые для решения задач «школы лыжника».                      Постановка общих и частных задач при обучении отдельному способу передвижения на лыжах и подбор средств для их решения.                      Предупреждение и исправление ошибок. Контроль и самоконтроль за освоением занимающимися элементов техники.</p>	2
3	<p><b>Практическое занятие– 5</b>                      Техника программных способов передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООКХ, О2КХ.</p>	4
3	<p><b>Практическое занятие– 6,7</b>                      Закрепление техники программных способов передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООХ, ООКХ, О2КХ. Изучение техники поворотов переступанием и плугом, торможения «плугом» и упором, стоек спусков, способов преодоления подъемов.</p>	4
3	<p><b>Практическое занятие–8,9</b>                      Последовательное изучение программных способов передвижения на лыжах, заостряя внимание занимающихся на постановке общих и частных задач и подборе методических приемов обучения и подводящих упражнений для их решения.</p>	4
3	<p><b>Практическое занятие–10,11</b>                      Совершенствование изучаемой техники передвижения на лыжах в процессе прохождения слабо пересеченной дистанции, приучая занимающихся к самоконтролю за выполняемыми элементами техники.</p>	4
4	<p><b>Практическое занятие – 12 (аудитория)</b>                      Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога.</p>	2

	Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока. Основной документ планирования – рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы. Урок как основная форма организации занятий. Части урока и основные задачи. Конспект, его составные части. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.	
4	<b>Практическое занятие –13,14</b> Учебная практика студентов. Организация и проведение студентами фрагментов занятия по лыжной подготовке.	4*
5	<b>Практическое занятие - 15 (аудитория)</b> Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам. Значение правильно выбранного инвентаря и снаряжения для овладения программными способами передвижения на лыжах. Выбор лыж с учетом роста и веса занимающегося, конструктивные данные лыж. Характеристика лыжных палок и их выбор. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении.	2*
5	<b>Практическое занятие -16</b> Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам. Содержание: Выбор и подготовка учебной площадки, склона; правила поведения занимающихся на учебном склоне – с целью предупреждения травматизма. Оказание первой помощи.	2*
6	<b>Практическое занятие 17 (аудитория)</b> Соревнования — составная часть учебно-тренировочного процесса. Документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам (календарный план и положение о соревновании). Состав судейской коллегии, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам. Основные мероприятия, проводимые на этапе подготовки соревнований по лыжным гонкам. Выбор, измерение и подготовка дистанций (трасс) для проведения соревнований по лыжным гонкам. Обязанности начальника трасс. Состав бригады судей на старте и финише. Составление заявки на участие в соревнованиях, проведение жеребьевки, документы, необходимые для непосредственного проведения соревнований. Основные положения из правил соревнований по лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по приему зачетных норм по курсу лыжной подготовки.	2
6	<b>Практическое занятие–18,19</b> Подготовка и организация проведения соревнований по лыжным гонкам: оформление стартового городка, порядок работы судейских бригад на старте и финише, подготовка трассы.	2*
7	<b>Практическое занятие – 20 (аудитория)</b> Место лыжной подготовки в системе физического воспитания и ее значение в физкультурно-оздоровительной работе среди населения в зимний период (в регионах со снежной зимой). Постановка цели и задач для занимающихся. Лыжный спорт как средство оздоровления различных категорий населения. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние занимающихся. Методика проведения занятий различной направленности. Организация туристических походов и поездок за город, прогулок на лыжах. Обучение самоконтролю. Организация и проведение массовых соревнований, праздников, фестивалей. Организация и проведения занятий в различных группах (группы здоровья, группы ОФП, группы по интересам и т.д.)	2

7	<b>Практическое занятие –21,22</b> Организация и проведение похода, используя лыжную подготовку.	4
8	<b>Практическое занятие-23 (аудитория)</b> Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжному спорту. Необходимые знания, умения, навыки. Методы самоконтроля.	2
8	<b>Практическое занятие –24</b> Использование игрового метода на занятиях по лыжной подготовке. Организация прогулок с использованием лыжной подготовки. Осуществление самоконтроля за техникой передвижения на лыжах и самочувствием. Выбор мест занятий.	2*

Прим.: \* - интерактивные занятия (всего 14 часов)

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
1,2,5	<b>Практическое занятие – 1 (аудитория)</b> Понятия: лыжный спорт и лыжная подготовка. Место лыжной подготовки в системе физического воспитания и ее значение в физкультурно-оздоровительной работе среди населения в зимний период (в регионах со снежной зимой). Классификация видов лыжного спорта и их характеристика. Возникновение и этапы их развития. Выдающиеся спортсмены. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Основные признаки распределения способов передвижения на лыжах по различным группам. Понятие о технике передвижения на лыжах – системе движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Значение правильно выбранного инвентаря и снаряжения для овладения программными способами передвижения на лыжах. Выбор лыж с учетом роста и веса занимающегося, конструктивные данные лыж. Характеристика лыжных палок и их выбор. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении. Выбор и подготовка учебной площадки, склона; правила поведения занимающихся на учебном склоне – с целью предупреждения травматизма. Оказание первой помощи	2
3	<b>Практическое занятие 2.</b> Подводящие упражнения и наиболее простые способы передвижения на лыжах, используемыми в начальном обучении. Правила обращения с лыжным инвентарем. Основные строевые приемы на лыжах. Программные способы передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООХ, ООКХ, О2КХ. Самоконтроль за выполняемыми элементами техники.	2
4	<b>Практическое занятие 3 (аудитория)</b> Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока	2

	(раскрыть их содержание). Основной документ планирования – рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы. Урок как основная форма организации занятий. Части урока и основные задачи. Конспект, его составные части. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.	
6,7,8	<b>Практическое занятие 4.</b> Организация и проведение похода, прогулки, используя лыжную подготовку. Подготовка и организация проведения соревнований по лыжным гонкам: оформлением стартового городка, порядком работы судейских бригад на старте и финише, подготовкой трассы. Сдача контрольных нормативов на 3 и 5 км.	2

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

### ОСНОВНАЯ:

1. Лыжные гонки. Техника передвижения и методика обучения: учебное пособие / К.С. Дунаев, Е.В. Чубанов, А.Н. Таланцев, А.Д. Мошков ; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Московская область. — Малаховка : МГАФК, 2023. — 156 с.— Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Мараховская, О.В. Особенности лыжной подготовки в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / О.В. Мараховская, О.О. Фадина. — Москва : Советский спорт, 2021. — 87 с. : ил.
3. Реуцкая, Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е.А. Реуцкая, Я.С. Романова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : СибГУФК, 2020. — 198 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
4. Скорохватова, Г.В. Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины : учебное пособие / Г.В. Скорохватова, З.Ю. Ансимова, Ю.Я. Лобанов ; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена ; под ред. Г. В. Скорохватовой. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 359, [1] с. : ил.
5. Скрипкина, Т.М. Теория и методика лыжного спорта. Техническое и технологическое обеспечение занятий и подготовка инвентаря, оборудования в лыжном спорте : учебное пособие / Т.М. Скрипкина, В.С. Жукова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : Реноме, 2021. — 108 с. : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Иванова, С. Ю. Циклические виды спорта : лыжная подготовка : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский государственный университет. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. — 180 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700750>
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562817>
3. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 76 с. — ISBN 978-5-507-47784-5. —

- Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/418358>
4. Михалёнок, Е.В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебное пособие / Е.В. Михалёнок, И.Л. Александрович. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 81 с.
  5. Организация учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке в бесснежный период : учебное пособие / Л. Л. Брехова, В. С. Штоколок, Е. А. Слушкина, В. Г. Слушкин ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. – 87 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699137>
  6. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. — [2-е изд., испр. и доп.]. — Москва : Спорт : Человек, 2018. — 275, [2] с. : ил.
  7. Романова, Я.С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне : учебное пособие / Я.С. Романова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : СибГУФК, 2021. — 84 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
  8. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>
  9. Теория и методика лыжных видов спорта. Ски-альпинизм : учебное пособие / Г.А. Сергеев, В.В. Смирнов, М.А. Масленникова [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2023. — 82 с. : рис., схем., табл., фот. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
  10. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Академия, 2013. — 168, [1] с. : ил.
  11. Физическая культура. Лыжные гонки : учебное пособие / А.В. Шишкина, Н.М. Тарбеева, Л.Л. Брехова, Н.А. Гусева ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург ; Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург. — 2-е изд., испр. и доп. — Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2013. — 143 с. : портр., рис., табл., фот.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения занятий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжная подготовка» необходимы:

- комплекты лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки, крепления) – не менее 50 штук разного размера;

- учебная лыжная площадка, учебная лыжня, учебный склон, лыжные трассы;

- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением, проектор, экран);

- помещение для хранения и подготовки спортивного инвентаря.

Учебные занятия по дисциплине «Теория и методика обучения лыжной подготовке» проводятся на базе многофункционального учебно-тренировочного центра «Кавголово».

**Авторы-разработчики:** Доцент Мурашко Е.В., Доцент Яковлев А.А. к.пн, доцент