



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись)

Е.Е. Соколов

«30» августа 2025 года

**Рабочая программа дисциплины
Лыжный спорт**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта



1. Цели освоения дисциплины Целью освоения дисциплины «Лыжный спорт» является формирование систематизированных знаний в области лыжного спорта, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве тренера по лыжному спорту.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Лёгкая атлетика» относится к части формируемая участниками образовательных отношений образовательной программы, дисциплины по выбору

Для освоения дисциплины «Лёгкая атлетика» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Спортивная метрология»

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- общие понятия о занятиях лыжным спортом;
- физиологию и биомеханику человека;

Уметь:

- определять частоту сердечных сокращений и затраты энергии;
- определять уровень интенсивности каждого занятия;

Иметь навыки:

- составления плана занятия.

Дисциплина «Лыжный спорт» является предшествующей для изучения дисциплины «Спортивные сооружения и экипировка», «Физиология спорта», «Введение в теорию и методику избранного вида спорта» а также для прохождения учебной (ознакомительной) практики.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные терминологические понятия и социальную роль лыжного спорта в установлении личности и сохранении здоровья человека;
- структуру построения занятий с учетом половых возрастных особенностей занимающихся;

- морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся различных половых возрастных групп;

- технику безопасности при использовании оборудования и инвентаря.

Уметь:

- проводить занятия на основе использования различных видов лыжной подготовки;
- составлять планы занятий на основе средств лыжной подготовки, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.

Иметь практический опыт/Иметь навыки:



- применения изучаемых прикладных упражнений.

4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы (108 академических часа).

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения.	3	2	2	Контрольные вопросы. Подготовка конспекта урока по обучению способу передвижения
2	Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах.	3	2	2	Реферат
	Итого		4	4	
3	Лыжный инвентарь и снаряжения лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.	4	2	2	Тестирование
4	Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.	4	2	2	Контрольные вопросы. Тестирование
5	Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта.	4	2	2	Контрольные вопросы. Тестирование
Итого за курс:			6	6	Экзамен
Итого по дисциплине:			10	10	Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения.

Средства и методические указания при обучении лыжным (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одноодношажный – основной и стартовый варианты, одновременный двухшажный, попеременный четырехшажный), способам подъемов и спусков.

Анализ техники преодоления подъемов скользящим скользящим бегом, ступающим шагом с использованием хронограмм

Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах.



Техника коньковых способов передвижения на лыжах: полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

Лыжный инвентарь и снаряжения лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.

Общая характеристика лыж. Назначение лыж. Элементы лыж и ходовые свойства лыж. Лыжи для гонок. Лыжи для прыжков горных видов. Лыжные палки. Лыжные крепления. Выбор инвентаря и снаряжения для занятий лыжными гонками. Заповедники. Комплексы. Стадионы. Базы. Станции. Лыжные трамплины. Канатные дороги. Зимние трассы: трассы горнолыжного спорта. Лыжные искусственные дорожки и трассы.

Лыжные мази: отечественные, импортные, жидкие, твердые. Выбор лыжных мазей. Смазка лыж.

Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.

Особенности построения тренировочных микроциклов, макроциклов в лыжном спорте. Содержание методов тренировки – гонщиков, прыгунов с трамплина, двоеборцев, горнолыжников, биатлонистов.

Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта.

Подготовка и оборудование трасс для лыжных гонок, схемы и профили дистанции.

Техническая документация при проведении соревнований гонкам. Оценка прыжков на лыжах с трамплина в соревнованиях лыжному двоеборью. Определение результатов соревнований.

5. Образовательные технологии

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «Физическая культура» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных форм проведения занятий и организации самостоятельной работы.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются рейтинговая технология, тестирование, тематические презентации, здоровьесберегающие технологии, аудиотехнологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает:

- самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов;
- подготовку к выполнению практических заданий.

На практических занятиях каждый студент получает индивидуальное задание, направленное на формирование компетенций, определенных данной рабочей программой.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

Введение в предмет. История развития лыжного спорта. Основы техники лыжного спорта

Развитие лыжного спорта в стране. Роль Всеобуча в развитии спорта. Использование лыж в военных действиях в условиях войны и интервенции. Развитие массового лыжного спорта



комплекса ГТО. Применение лыж во время Великой Отечественной войны. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских и российских лыжников в первенствах Олимпийских играх. Характеристика современного состояния видов лыжного спорта.

Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения.

Задачи обучения. Реализация дидактических принципов обучения технике передвижения на лыжах. Методы и методические приемы обучения. Этапность первоначальное изучение, углубленное разучивание, закрепление, дальнейшее совершенствование. Формы организации занимающихся в ходе занятий подготовке. Выбор и подготовка мест занятий при обучении передвижения на лыжах. Учет подготовленности занимающихся управление группой.

Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах.

Совершенствование техники передвижения коньковыми ходами.

Лыжный инвентарь и снаряжения лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.

Лыжные заповедники. Лыжные комплексы. Лыжные стадионы Лыжные станции. Лыжедромы. Лыжные трамплины. Канатные Стрельбища. Лыжные искусственные дорожки и трассы. Зимние гонок и горнолыжного спорта.

Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте (лекция).

Состояние тренированности лыжника. Утомление и восстановление. Условия, способствующие эффективности тренировочного Дозирование нагрузки в тренировке лыжников – гонщиков. учебно – тренировочной работы лыжников – гонщиков.

Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта (лекция).

Общие правила проведения жеребьевки в соревнованиях спорту. Информация на местах проведения соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Подготовка и оборудование трамплинов. Классификация трамплинов. Подготовка и оборудование стрельбищ для соревнований по биатлону.

Учебная работа по лыжной подготовке в школе.

Значение лыжного спорта в физическом воспитании Формы работы по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками. Учет возрастных особенностей детей, подростков и занятиях лыжным спортом. Подготовка учителя к уроку: составление документации, материальной базы, организационная работа с учащимися, индивидуальная подготовка. Подготовка конспекта по обучению способу передвижения Подготовка конспекта урока для определенного класса (по заданию преподавателя)

Организация и методика проведения занятий в детско – юношеских спортивных школах.

Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в группах начальной подготовки, учебно – тренировочных группах, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Особенности комплектования учебных групп детско-спортивных школ в зависимости от вида лыжного спорта.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Цель и задачи контроля. Основной задачей контроля качества усвоения материала курса является обеспечение постоянной, систематической работы студентов в течение семестра.

Систематическая работа над изучением теоретического материала, выполнение практических работ в соответствии с планом занятий, своевременное принятие мер к отстающим студентам обеспечат качественное усвоение материала.

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета с оценкой в сроки, предусмотренные учебным планом.

Входной контроль осуществляется путем проведения диагностических работ.



Текущий контроль знаний: устный опрос, проверка самостоятельных работ и планов-конспектов, выступления студентов с демонстрацией комплексов упражнений по заданию преподавателя. В ходе текущего контроля оцениваются промежуточные результаты освоения студентами данной дисциплины. Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов
1	Раздел 1. База лыжной подготовки		
1.1	Тема 1. Введение в предмет. История развития лыжного спорта. Основы техники лыжного спорта	Устный опрос	5
1.2	Тема 2. Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения.	Устный опрос	5
1.3	Тема 3. Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах.	Устный опрос	10
1.4	Тема 4. Лыжный инвентарь и снаряжения лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.	Устный опрос	10
1.5	Тема 5. Составление плана конспекта урока по лыжной подготовке.	Составление плана-конспекта.	15
2.	Раздел 2. Основы техники лыжной подготовки		
2.1	Тема 6. Обучение одновременному бесшажному ходу	Демонстрация техники бесшажного лыжного хода.	5
2.2	Тема 7. Обучение попеременному ходу	Демонстрация техники попеременного лыжного хода.	10
2.3	Тема 8. Обучение одновременному одношажному ходу	Демонстрация техники одновременного одношажного лыжного хода.	15
2.4	Тема 9. Обучение одновременному двухшажному ходу и переходу без шага	Демонстрация техники одновременного двухшажного лыжного хода и переходу без шага	5
3.2	Тема 10. Обучение коньковым ходам.	Демонстрация техники конькового лыжного хода, коньковому ходу без отталкивания палками, одновременному двухшажному коньковому ходу.	10
3.3	Тема 11. Обучение способам подъема в гору, способам спуска с гор, способам торможения, поворотам в движении.	Демонстрация техники способам подъема в гору, способам спуска с гор, способам торможения, поворотам в движении (поворот переступанием, повороты «плугом» и «упором»)	10



Промежуточный контроль знаний студентов осуществляется на зачете по вопросам, приведенным в Приложении 2 к РП «Фонд оценочных средств».

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, своевременное выполнение всех заданий и рейтинг текущей аттестации не менее 60 баллов.

На зачете студенты письменно отвечают на 10 вопросов, а также составляют и демонстрируют хореографическую комбинацию на 32 счета.

Критерии и шкала оценки

оценка «отлично» - студент правильно ответил не менее чем на 9 письменных вопросов; грамотно составил план-конспект урока, продемонстрировал знание видов лёгкой атлетики, имеет хорошую собственную технику выполнения специальных лёгкоатлетических упражнений;

оценка «хорошо» - студент правильно ответил не менее чем на 8 письменных вопросов; грамотно составил план-конспект урока, продемонстрировал знание видов лёгкой атлетики, имеет хорошую собственную технику выполнения специальных лёгкоатлетических упражнений; сбивался во время демонстрации не более одного раза, смог исправить ошибку самостоятельно;

оценка «удовлетворительно» - студент правильно ответил не менее чем на 7 письменных вопросов; грамотно составил план-конспект урока, продемонстрировал знание видов лёгкой атлетики, имеет хорошую собственную технику выполнения специальных лёгкоатлетических упражнений; сбивался во время демонстрации не более двух раз, смог исправить ошибки самостоятельно.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная учебная литература

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва :Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантеева. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 150 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1174-3. – Текст : электронный.
2. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. – Архангельск : САФУ, 2015. – 114 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр.: с. 110. – ISBN 978-5-261-01062-3. – Текст : электронный.
3. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск :ОмГУ им. Ф.М.



Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный.

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru;
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>
- Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>
- Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>
- СПС «КонсультантПлюс»

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

1.	Зал спортивных игр 24 x 46 метров	учебный корпус № 6
2.	Гимнастический зал 15 x 24 метра	учебный корпус № 6
3.	Зал спортивных единоборств 10 x 20 метров	учебный корпус № 1
5.	Стадион «Текстильщик» (круг 400 метров)	улица Ермака
6.	ПКиО им. Степанова	улица Ермака

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования	Д	
Рабочая программа дисциплины		
Учебно-методические пособия	Д	
Технические средства обучения		
Лыжи, Палки.	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Аптечка	Д	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:
Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

Автор рабочей программы дисциплины:

К.п.н., доцент кафедры физической культуры и БЖД Бородулина



Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД
«28» августа 2025г., протокол № 1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 1 от « 28 » августа 2026 г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Е.Е. Соколов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____ Е.Е. Соколов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.