

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Родин Олег Федорович  
Должность: И.о. директора  
Дата подписания: 23.03.2025 13:41:30  
Уникальный программный модуль:  
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**Б1.О.08.12 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Выберите элемент.Направление  
подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)

Профиль

Безопасность жизнедеятельности и Физическая  
культура

Форма обучения

Очная

Автор(ы): ст. преподаватель кафедры БЖФК Созинов М.В.

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической  
культуры. Протокол от 16.02.2025 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической  
комиссией ФСБЖ. Протокол от 16.02.2025 № 6

Нижний Тагил  
2025

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** — формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования.

### Задачи дисциплины:

- формирование у студентов комплекса знаний, умений и навыков в области лыжного спорта;
- формирование профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения основным элементам техники передвижения на лыжах;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами техники лыжных ходов;
- формирование умений и навыков научно-методической, профессионально - прикладной и организаторской деятельности необходимых для успешной самостоятельной работы с учащимися во всех типах образовательных учреждений, а также для оздоровительных занятий со взрослым населением.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 и входит в предметно-методический модуль по профилю Физическая культура.

Дисциплина тесно взаимосвязана с рядом дисциплин блока: «Теория и методика физического воспитания», «Методика преподавание предмета физическая культура», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания».

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности обучения	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	Знает содержание, методы, приемы организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. Умеет осуществлять выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. Владеет умением выбора содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
	ОПК-5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности.	соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся Знает теоретические основы контроля и оценки образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности. Умеет осуществлять контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности. Владеет методами контроля и оценки образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности.
	ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Знает трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса. Умеет выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса. Владеет умением выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса.
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.	Знает методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметной области. Умеет применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметной области. Владеет приемами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний в предметной области
	ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области,	Знает теоретические основы проектирования учебно-воспитательного процесса Умеет проектировать учебно-воспитательный процесс с опорой на

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
	психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.	знания предметной области Владеет основами осуществления учебно-воспитательного процесса.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Общая трудоемкость 180 (5 з.е.).**

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	7 семестр	8 семестр
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	72 (2)	<b>108 (3)</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>38</b>	<b>38</b>
Лекции	12	12
Практические занятия	16	24
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>35</b>	<b>45</b>
<b>Подготовка к экзамену, сдача экзамена</b>		<b>27</b>
<b>Подготовка к зачету, сдача зачета</b>	<b>9</b>	

##### 4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практ. занятия			
Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	4	2	4	30	Проверка конспектов	Итоговый тест Вопросы к зачету
Научно – теоретические основы лыжного спорта	8	4	6	30	Проверка конспектов	
Основы техники передвижения на лыжах	50	4	6	30	Собеседование на практическ. занятиях	
Методика обучения передвижению на лыжах	40	4	6	40	Собеседование на практическ. занятиях	
Инвентарь и снаряжение лыжника	10	2	6	30	Собеседование на практическ. занятиях	
Организационно – методическое обеспечение работы по	10	4	6	40	Проверка конспектов	

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практ. занятия			
лыжной подготовке в различных группах						
Организация и проведение соревнований	27	4	6	64	Проверка конспектов	
Подготовка и сдача экзамена	27			27		
Всего по дисциплине	180	24	40	90		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

### 4.3. Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.**

Актуальность лыжной подготовки в общеобразовательных учреждениях.

Классификация лыжного спорта. Процесс развития лыжного спорта в России и мире.

#### **Тема 2. Научно – теоретические основы лыжного спорта.**

Понятие о посадке лыжника, общем центре массы тела, общем центре тяжести. Понятие о системе движения, общей структуре движений. Факторы определяющие технику лыжного хода. Понятие о цикле движений, длине цикла, длительности цикла. Понятие об общей согласованности движений. Анализ техники способов передвижения на лыжах на основе биомеханики. Влияние внутренних и внешних сил на биомеханическую систему «лыжник – лыжи». Факторы, влияющие на устойчивость лыжника. Характеристика механизма трения лыж о поверхность снега.

#### **Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах.**

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.

Классификация лыжных ходов.

Характеристика попеременно двушажного хода. Анализ скользящего шага в попеременно двушажном ходу. Особенности построения усилий в цикле попеременно двушажного хода.

Характеристика одновременного бесшажного хода. Особенности построения усилий в одновременном бесшажном ходу. Последовательность и длительность отдельных периодов цикла одновременно бесшажного хода.

Характеристика одновременного одношажного хода. Особенности построения усилий в одновременном одношажном ходу. Стартовый вариант одновременного одношажного хода.

Характеристика одновременного двушажного хода. Особенности построения усилий в одновременном двушажном ходу. Последовательность и длительность отдельных периодов цикла одновременно двушажного хода.

Характеристика конькового хода. Варианты передвижения коньковыми ходами. Условия применения конькового хода. Особенности построения усилий в коньковом ходу.

Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах.

Способы спусков. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Повороты в движении.

*Вопросы для практических занятий:*

1. Варианты классических лыжных ходов.
2. Варианты передвижения коньковыми ходами.
3. Переходы с хода на ход.
4. Спуски и подъемы.

#### **Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах.**

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс ( определения и задачи обучения передвижению на лыжах ). Факторы, определяющие содержание и эффективность лыжной подготовки.

Реализация педагогических процессов в процессе обучения передвижению на лыжах. Содержание лыжной подготовки.

Закономерности формирования двигательных навыков передвижения на лыжах. Взаимодействие двигательных навыков.

Основные средства обучения передвижению на лыжах .

Характеристика общеразвивающих упражнений ( решаемые задачи, содержание, место в уроке ).

Характеристика подготовительных упражнений ( решаемые задачи, классификация ). Кроссовая подготовка, лыжероллеры.

Характеристика упражнений для изучения техники лыжных ходов.

Характеристика игр на лыжах.

Методическая последовательность изучения упражнений в лыжной подготовке. Методы обучения передвижению на лыжах.

Урок лыжной подготовки ( задачи, структура, продолжительность ). Типы уроков по лыжной подготовке. Методы ведения урока. Распределение физической и эмоциональной нагрузки в уроке, дозировка упражнений. План-конспект урока по лыжной подготовке ( постановка задач, планирование средств и методов в связи с возрастом и подготовленностью занимающихся ).

*Вопросы для практических занятий:*

1. Последовательность обучения классическим лыжным ходам.
2. Характерные ошибки при обучении попеременному двухшажному ходу.
3. Характерные ошибки при обучении одновременным ходам.
4. Последовательность обучения коньковому ходу.
5. Характерные ошибки при обучении коньковому ходу.

#### **Тема 5. Инвентарь и снаряжение лыжника.**

Типы и устройство лыж. Лыжные крепления. Лыжные палки.

Подбор лыжного инвентаря. Подбор лыжных мазей и парафинов.

Характеристика состояния снежного покрова.

*Вопросы для практических занятий:*

1. Способ индивидуального подбора лыж.
2. Технологии подготовки лыж.
3. Определение состояния снежного покрова.

## **Тема 6. Организационно – методическое обеспечение работы по лыжной подготовке в различных группах.**

Особенности методики проведения уроков лыжной подготовке с учащимися различных возрастных групп. Особенности организации, содержания и методики проведения внеклассной работы по лыжной подготовке.

Содержание и характеристика программ по лыжной подготовке: общеобразовательные школы, ССУЗы, ВУЗы, ДЮСШ.

Влияние занятий лыжным спортом на физическое и умственное развитие детей.

*Вопросы для практических занятий:*

1. Характеристика программ по лыжной подготовке.

2. Организация занятий по лыжной подготовке в начальной школе.

3. Дифференцированный и индивидуальный подход к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.

## **Тема 7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.**

Классификация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Заявки. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.

Материально – техническое обеспечение соревнований.

Подготовка и организация соревнований.

Состав судейской коллегии. Комендант соревнований и обслуживающий персонал.

Подготовка мест соревнований. Техника безопасности при прокладке лыжных трасс. Требования к устройству лыжной трассы

Проведение соревнований по лыжным гонкам.

Работа секретариата. Работа судейской бригады.

Организация и проведение соревнований в школе.

*Вопросы для практических занятий:*

1. Составление положения о соревновании.

2. Порядок работы судейской бригады.

3. Подготовка трассы соревнований.

# **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **5.1. Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная литература :**

1. Иванова, С. Ю. Циклические виды спорта: лыжная подготовка : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантъева. — Кемерово : КемГУ, 2022. — 180 с. — ISBN 978-5-8353-2913-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/290573>
2. Учебно-тренировочные занятия в образовательном пространстве. Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин, В. В. Каравес, В. А. Скузоватов. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. — 69 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342710>
3. Фарбей В.В. Лыжный спорт/В.В.Фарбей, Г.В. Скорохватова. — СПб.:РГПУ имени А.И. Герцена, 2007.

### **Дополнительная литература :**

1. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход ? Не только. — М. ФиС. 1998.

2. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков.-М.: СпорАкадемПресс. 2004.
3. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Конспекты уроков для учителя физкультуры. 1-11 класс. М. Владос, 2001.
4. Захаров П.Я. Лыжный спорт и методика преподавания/П.Я. Захаров - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методика воспитания/В.М. Зациорский.- М.: Советский спорт, 2009.
6. Макаров А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие/А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин.- Омск: издательство Сиб ГУФК, 2008.
7. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учеб.пособие/А.А. Смирнов.- М.: Физкультура и спорт, 2006.

### **5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/</a>	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/</a>	Электронные базы данных НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/periodika/">https://www.ntspi.ru/library/periodika/</a>	Периодика НТГСПИ
<a href="https://iprmedia.ru">https://iprmedia.ru</a>	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
<a href="https://ibooks.ru">https://ibooks.ru</a>	ЭБС «Айбукс»
<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	ЭБС Юрайт
<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	«КонсультантПлюс»
<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>	НЭБ «КиберЛенинка»
<a href="https://polpred.ru">https://polpred.ru</a>	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
<a href="https://eivis.ru">https://eivis.ru</a>	ООО «ИВИС»
<a href="http://www.delpress.ru">www.delpress.ru</a>	«Деловая пресса»

### **5.3. Комплект программного обеспечения**

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.

12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Помещения**

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

1. Учебные круги, учебные спуски и подъемы разной крутизны, специальное оборудование и спортивный инвентарь для практических занятий (лыжи, лыжные палки и пр.);
2. Экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам (лыжный костюм, шапочка).

### **6.2. Оборудование и технические средства обучения**

#### **6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное**

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки. Оборудование для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).

#### **6.2.2. Технические средства обучения**

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

#### **6.2.3. Учебные и наглядные пособия**

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.