

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 28.08.2026 09:59:09
Уникальный программный ключ:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

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

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.07.12 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура и спорт
Форма обучения	Заочная

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.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры. Протокол от 30 июня 2026 г. № 10.

Нижний Тагил
2026

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 предметно-методического модуля программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Дисциплина «Лыжная подготовка с методикой преподавания» ориентирует на педагогическую и организационно-управленческую виды профессиональной деятельности.

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
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знает основы теории и методики развития физических качеств, способностей, функциональных систем организма; критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь применять полученные знания в профессиональной деятельности с участниками образовательного процесса для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач
	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на	Владеет навыками практического выполнения упражнений, навыками применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы. Умеет оценить общие и специфические показатели физической подготовленности различных категорий

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
	функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	обучающихся.
ПК-1 – Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Знает: - роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; - современные концепции организации и реализации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях различных типов; - специфику содержания образования по предмету 'Физическая культура', принципы и подходы к его построению, многообразие профессионально-образовательных программ; - основы информационно-технологического обеспечения учебно-воспитательного процесса по предмету 'Физическая культура' в учреждениях общего среднего образования различных типов; - единство образования и развития в технологии практической реализации учебного процесса по предмету. - основные этапы развития предмета; - структуру научно-методических основ данной дисциплины; - сущность образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной и воспитательно-развивающей направленности содержания и методов преподавания предмета в их взаимосвязи и единстве; - возрастные закономерности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков, их дифференцирование по половой принадлежности учащихся;
	ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Умеет: - обосновать содержание предмета для конкретного образовательного учреждения; - осуществить отбор учебного материала, адекватного целям и задачам предмета; - разработать документы перспективного (годового), оперативного (семестр, триместр, четверть) и текущего программирования целей, задач, содержания образования, форм организации учебного процесса по предмету; - определять наиболее характерные для всего класса ошибки усвоения двигательного действия на уроке; - находить эффективные средства и методы

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
		предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучающего двигательного действия; - обеспечить взаимосвязь обучения и развития двигательных качеств на уроке; - обеспечить взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в процессе урока физической культуры; - активизировать деятельность учащихся на уроке; - выполнять контрольные функции в процессе урока после завершения изучения темы (раздела), четверти (семестра, триместра) и учебного года; - организационно завершить урок; - выявлять позитивные и негативные стороны своей педагогической деятельности в каждом из технологических циклов, и их причины; - использовать элементы исследовательской работы в процессе преподавания данного предмета.
	ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Владеет: - методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке; - оценкой результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета; - методикой формирования мотивации учебной деятельности учащихся на уроке физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану 180 ч., 5 з.е.

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
	9 семестр Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	180
Контактная работа, в том числе:	26
Лекции	10
Практические занятия	16
Самостоятельная работа	150
Подготовка к зачету с оценкой	4

4.2. Тематический план дисциплины для заочной формы обучения

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	26	2	4	20	Проверка конспектов	Зачёт. Вопросы зачёта.
Научно – теоретические основы лыжного спорта	25			25	Проверка конспектов	
Основы техники передвижения на лыжах	26	2	4	20	Собеседование на практическ. занятиях	
Методика обучения передвижению на лыжах	26	2	4	20	Собеседование на практическ. занятиях	
Инвентарь и снаряжение лыжника	25			25	Собеседование на практическ. занятии	
Организационно – методическое обеспечение работы по лыжной подготовке в различных группах	24	2	2	20	Проверка конспектов	
Организация и проведение соревнований	24	2	2	20	Проверка конспектов	
Подготовка и сдача зачета с оценкой	4			4		
Всего по дисциплине	180	10	16	154		

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. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: методическое пособие.-М. НЦЭНАС, 2005.
2. Иванова, С. Ю. Циклические виды спорта: лыжная подготовка : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантьева. — Кемерово : КемГУ, 2022. — 180 с. — ISBN 978-5-8353-2913-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/290573>
3. Учебно-тренировочные занятия в образовательном пространстве. Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин, В. В. Карасев, В. А. Скузоватов. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. — 69 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342710>
4. Фарбей В.В. Лыжный спорт/В.В.Фарбей, Г.В. Скорохатова. – 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

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»

https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«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.

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. Спортивное оборудование: бинты, шины, муляжи.

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.

6.2.4. Спортивный зал.

