

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

*Направление подготовки:*  
*«Педагогическое образование»*

*Профиль:*  
*«Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»*

*Квалификация:*  
*44.03.05 Бакалавр*

*Красноярск 2016*

Рабочая программа дисциплины «Лыжный спорт» составлена к.п.н. Стручковым В.И., Брюховских Т.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Теории и методики спортивных дисциплин»

протокол № 12 от 23.06.2016г.

Заведующий кафедрой  
теории и методики спортивных дисциплин



В.И.Стручков

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им. В.П. Астафьева»

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель совета

М.И. Бордуков

## Пояснительная записка

Дисциплина «Лыжный спорт» относится к базовой части профессионального цикла ООП. Материалы данной дисциплины позволяют проследить место данной дисциплины в сфере физической культуры и спорта, будут способствовать осознанному привлечению населения к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни, восстановления и укрепления здоровья.

Настоящая программа по дисциплине составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;

- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;

- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Данная дисциплина наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта с достаточно широким диапазоном: общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, различные спортивные клубы.

Центральное место в учебном плане подготовки бакалавра занимают профилирующие дисциплины, от качества освоения которых, существенно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь большое значение имеет система объединения этих дисциплин с ориентацией на целостную профессиональную деятельность, как отдельная дисциплина должна выступать в качестве средства достижения этой цели.

Дисциплина изучается: 1 курс – 2 семестр (экзамен), 2 курс – 3 семестр(практика)

2. Трудоемкость дисциплины включает в себя общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины в З.Е. и в часах. Также указывается количество часов, отведенных на контактную работу (различные формы аудиторной работы) с преподавателем и на самостоятельную работу студента (только в часах).

<b>Объем дисциплины</b>	<b>Всего часов</b>
	<b>Для очной формы обучения базовые виды</b>
Общая трудоемкость дисциплины	252
Контактная* работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	
Аудиторная работа (всего*):	144
в т. числе:	
Лекции	
Практические занятия	
Семинарские занятия	

Внеаудиторная работа (всего*):	
В том числе - индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	-
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	-
Самостоятельная работа обучающихся (практика)	108
Контроль	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет*** / экзамен)	экзамен

### 3. Цели освоения дисциплины,

формирование у будущих педагогов готовности к реализации профессиональных задач в новых социально – экономических условиях в соответствии с требованиями личности, общества и научными достижениями в области теории и методики физической культуры и спорта

4. Планируемые результаты обучения. При заполнении пункта разработчик РПД указывает на формирование каких компетенций направлено изучение дисциплины и заполняет таблицу «Планируемые результаты обучения» (таблица). Таблица

#### «Планируемые результаты обучения»

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
	Знать: структуру учебных планов и программ занятий. Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	ПК-3 способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий

	<p>Знать: способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса.</p> <p>Уметь: использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий.</p> <p>Владеть: способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды.</p>	<p>ПК-4</p> <p>способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</p>
	<p>Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.</p> <p>Владеть: методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.</p>	<p>ПК-5</p> <p>способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</p>
	<p>Уметь: организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и спортивные соревнования.</p> <p>Владеть: навыками организатора физкультурно-спортивных мероприятий.</p>	<p>ПК-21</p> <p>способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия</p>

5. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета и экзамена.

Методы текущего контроля успеваемости:

- Работа с учебниками и учебными пособиями по заданию преподавателя (темы 2, 3, 4, 6, 7).  
Формы контроля – контрольные вопросы, опрос на семинарских занятиях.
- Подготовка рефератов по индивидуальному заданию преподавателя. Разбор и оценка рефератов.
- Разработка конспектов урока по лыжному спорту в общеобразовательной школе. Разбор и оценка конспектов.
- Работа с методическими указаниями по самостоятельной подготовке студентов.

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
экзамен	Выполнение практического задания. Вопросы по билетам.

#### Критерии оценки знаний студентов на экзамене

Экзамен дифференцирован отметкой, билет состоит из трех вопросов. В экзаменационный билет входят три вопроса, из которых один связан с техникой способов передвижений и методикой обучения данной технике, второй вопрос связан с методикой тренировки в лыжном спорте. В третий вопрос обычно входит материал из раздела организации и судейства соревнований или раздела учебной работы по лыжной подготовке в учебных заведениях или материал по истории развития лыжного спорта.

Оценка «Отлично»: полно раскрыто содержание материала в объеме программы; четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно, использованы научные термины; доказательно использованы выводы и примеры; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.

Оценка «Хорошо»: раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или выводах и обобщениях из наблюдений и примеров.

Оценка «Удовлетворительно»: усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательств выводы и обобщения из наблюдений или допущены ошибки при их изложении; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определений понятий.

Оценка «Неудовлетворительно»: основное содержание материала не раскрыто; не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

Выполнение всех практических заданий студентами имеющими, отклонение в состоянии здоровья происходит на основе медицинского заключения врача с учетом индивидуальных физических, психических и других возможностей конкретного обучающегося. В случае невозможности выполнения практических заданий, для оценивания сформированности компетенции, обучающемуся предлагаются альтернативные задания, адаптированные под его индивидуальные возможности.

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины выбирается из перечня или предлагаются иные. «Перечень образовательных технологий»

Интерактивные и активные формы проведения занятий:

Практические и лабораторные занятия:

- Групповой метод. Обучающиеся разбиваются на несколько групп, каждой из которых дается задание в зависимости от тематики занятия (например - характеристика туристских ресурсов отдельных районов Кемеровской области), затем кто-либо из группы делает обобщающий вывод, преподаватель комментирует и подводит итоги.
- Ситуационно-ролевая и деловая игра. В основе игры – модель заданной ситуации (например - организация страховочных работ и спасательной операции в условиях конкретно заданного путешествия) и ее проработка. Это позволяет моделировать, обсуждать и реально проигрывать по ролям различные ситуации из области профессиональной деятельности, включая процессы межличностного и группового общения.
- Презентация;
- Анализ конкретных ситуаций, решение задач

Лекционные занятия:

1. Лекция с проблемным изложением - анализ техники упражнений, определение возможных ошибок и поиск алгоритма их исправления.

2. Мультимедиа лекции.

**Лист согласования рабочей программы с другими  
дисциплинами образовательной программы  
на 2016/2017 учебный год**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу
Подвижные игры	Теории и Методики Гимнастики		№12 от 23.06.2016

Заведующий кафедрой



Стручков В.И.

Председатель НМС

\_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ "

\_\_\_\_\_ 20г.



### 3.1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

#### «Лыжный спорт»

Для обучающихся образовательной программы

«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.05, профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

	Аудиторных часов				
	всего	лекций	семина ров	лаборат. работ	
<i>Модуль 1.</i>	7	3	4		Проверка конспекта. Проверка заданий. Проверка выполнения технического элемента.
<i>Модуль 2.</i>	9	3	6		Тестирование.
<i>Модуль 3.</i>	35	5	30		Контрольные вопросы. Подготовка конспекта урока по обучению способу передвижения
<i>Модуль 4.</i>	9	3	6		Реферат
<i>Модуль 5.</i>	9	3	6		Тестирование.
<i>Модуль 6.</i>	10	4	6		Контрольные вопросы. Тестирование
<i>Модуль 7.</i>	11	5	6		Подготовка конспекта урока
<i>Модуль 8.</i>	18	3	15		
<i>Модуль 9.</i>	16	6	10		
<i>Модуль 10.</i>	20	5	15		
<b>Форма итогового контроля</b>					Экзамен
<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>104</b>		

### 3.3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «Лыжный спорт»

Для обучающихся образовательной программы  
«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.05, профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)  
по очной форме обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Наличие, место (кол. экз.)	Потребность
	<b>Обязательная литература</b>		
1.	Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2009. -112 с.		
2.	Туренков, Анатолий Николаевич. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, Р. В. Конькова, В. Р. Мансуров, 2006. - 84 с.		
	<b>Дополнительная литература</b>		
1.	Иванова Светлана Юрьевна. Физическая культура: Лыжный спорт студентов вуза : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово : ОФСЕТ , 2011 .- 149 с.		
2.	Бутин Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст]: Учеб. пособие для вузов / И.М. Бутин, 2000. - 368 с.		
3.	Раменская Тамара Ивановна. Специальная подготовка лыжника [Текст] : учебная книга / Т. И. Раменская, 2001. - 227 с.		
4.	Теория и методика лыжного спорта: методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы / Кемеровской государственной университет; сост. А.Н. Туренков. - Кемерово, 2011		

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА  
ДИСЦИПЛИНЫ Лыжный спорт (1курс, 2 семестр)**

Наименование дисциплины (курса)	Уровень образования (бакалавриат)	Статус дисциплины в рабочем учебном плане	Количество зачётных единиц (кредитов)
Лыжный спорт	<b>Бакалавр</b>	-	144
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: -			
Последующие: Лыжный спорт			
<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ №1 (теоретический курс)</b>			
		Количество баллов 40%	
		min	Max
Текущая работа	1. Конспект подготовительной части урока.	6	10
	3. Ведение протокола соревнований по лыжной подготовке	6	5
	2. Конспект учебного занятия по лыжной подготовке	3	10
	4. Составление положения о соревновании по лыжной подготовке	3	10
	5. Выполнение контрольного задания	6	5
<b>ИТОГО:</b>		<b>24</b>	<b>40</b>

<b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ №2 (практический курс)</b>			
		Количество баллов 40%	
		min	Max
Текущая работа	1. Посещение практических занятий	6	10
	3. Промежуточный рейтинг-контроль	6	10
	2. Проведение учебного занятия по конспекту	6	10
	4. Тест по лыжной подготовке (правила соревнований).	6	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>24</b>	<b>40</b>
<b>ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ</b>			
		Количество баллов 20%	
		min	Max
	1. экзамен	12	20
<b>ИТОГО:</b>		<b>12</b>	<b>20</b>
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ</b>			
Базовый модуль, тема	Форма работы	Количество баллов +10%	
		min	Max
Базовый модуль №1	1. Творческое задание	3	5
	2. Участие в соревнованиях	3	5
	<b>Итого:</b>	6	10
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учёта дополнительного модуля)		<b>60</b>	<b>100</b>

### 3.3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

#### «Лыжный спорт»

Для обучающихся образовательной программы  
«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.05, профиль «Физическая культура» и  
«Безопасность жизнедеятельности» (направление и уровень подготовки, шифр, профиль)  
по очной форме обучения

<b>Аудитория</b>	<b>Оборудование (наглядные пособия, макеты, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)</b>
<b>Лекционные аудитории</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows (2007), Kaspersky Antivirus.</li><li>- Компьютер с минимальными системными требованиями:<ul style="list-style-type: none"><li>• Процессор: 300 MHz и выше</li><li>• Оперативная память: 128 Мб и выше</li><li>• Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники</li><li>• Устройство для чтения DVD-дисков</li></ul></li><li>- Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:<ul style="list-style-type: none"><li>• Проектор</li><li>• Колонки</li><li>• Программа для просмотра видео файлов</li></ul></li></ul>
<b>Аудитории для практических (семинарских)/ лабораторных занятий</b>	
Лыжная база	Лыжный инвентарь, секундомеры, буран для укатки трассы

---

### 3.2.3.4. Лист внесения изменений

Дополнения и изменения на 20\_\_ / \_\_ учебный год

1. Внесены изменения по всему содержанию УМКД в части присвоения нового кода направлению подготовки «Физическая культура» с 034300.62 на 49.03.01 в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 12.09.2013 № 1061 (ред. от 20.08.2014) «Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования» и Приказом Минобрнауки России от 18.11.2013 № 1245 «Об установлении соответствия направлений подготовки высшего образования – бакалавриата, направлений подготовки высшего образования – магистратуры).
2. Обновлено компетенции согласно ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. N 935

Внесенные изменения рассмотрены и одобрены  
на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин

---

Заведующий кафедрой  
теории и методики спортивных дисциплин

к.п.н., В.И.Стручков