

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института физической  
культуры, здоровья и спорта  
\_\_\_\_\_ В.Б. Костерев  
подпись  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика лыжного спорта

44.03.01 «Педагогическое образование»  
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

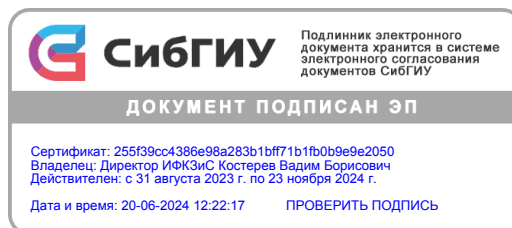
Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк  
2024



## **1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целями учебной дисциплины являются:

- способствовать формированию готовности обучающихся к использованию систематизированных теоретических знаний и практических умений по лыжному спорту при решении профессиональных задач педагогической деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

- Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки обучающегося к работе в области лыжного спорта;
- Ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов лыжного спорта;
- Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса лыжной подготовки, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков в лыжном спорте;
- Изучение структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по лыжному спорту; принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля по лыжной подготовке школьников, студентов и взрослого населения.

## **2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Основы военной подготовки;
- Физическая культура и спорт;
- Педагогика;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Адаптивная физическая культура;
- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Специальная медицинская группа;

- Теория и методика стрелкового спорта;
- Теория и методика спортивного туризма;
- Психология физической культуры и спорта;
- Преддипломная практика.

### 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### – Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: структуру и содержание уроков лыжной подготовки. – уметь: выделять основные дидактические единицы урока лыжной подготовки.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: содержание и структуру Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) в области физической культуры. – уметь: выделять основные компоненты учебного материала и определять их соответствие требованиям стандарта.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: различные формы организации занятий, такие как индивидуальные, групповые, коллективные и смешанные. – уметь: разрабатывать планы и программы учебных занятий с учетом целей и задач обучения физической культуре.
	ПК-2: Способен осуществлять	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации	– знать: основные принципы разработки воспитательных

воспитание в области физической культуры	воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	программ, направленных на формирование личностных качеств и социальных навыков у детей. – уметь: участвовать в разработке индивидуализированных воспитательных программ, учитывающих специфические особенности каждого ребенка.
	ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: основные принципы развития познавательной активности учащихся. – уметь: применять разнообразные методики и технологии, способствующие развитию познавательной активности учащихся.
	ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: основные принципы воспитательной работы через физическую культуру. – уметь: оценивать эффективность воспитательной работы через физическую культуру и корректировать методы работы в соответствии с поставленными целями.

#### 4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся.

Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>6 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			экзамен
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>108</b>	<b>108</b>
	<i>зачетных единиц</i>	<b>3</b>	<b>3</b>
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	<b>8</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	<b>0</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		<b>36</b>	<b>36</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	<b>0</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	<b>0</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>46</b>	<b>46</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>18</b>	<b>18</b>
в форме практической подготовки		<b>0</b>	<b>0</b>

### Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 История развития лыжного спорта в России (История лыжного спорта. Зарождение лыжного спорта. Лыжный спорт в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в системе образования в настоящее время.);

Раздел 2 Лыжный инвентарь (Выбор спортивного инвентаря, хранение и уход за ним. Подготовка и смазка лыжного инвентаря. Смазка лыж для передвижения классическим ходом. Смазка лыж для передвижения коньковым ходом. Оборудование);

Раздел 3 Организация учебных занятий (Организация учебных занятий по лыжной подготовке. Техника безопасности на учебных занятиях. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники.);

Раздел 4 Урок по лыжной подготовке (Подготовка мест занятий и организация обучения. Классификация форм построения занятий, их структура и содержание. Структура урока по лыжной подготовке в школе. Методы организации занимающихся. Методы регулирования нагрузки на уроке по лыжной подготовке);

Раздел 5 Внеучебные лыжные прогулки (Организация и особенности проведения лыжных прогулок, экскурсий, походов выходного дня.);

Раздел 6 Методика обучения передвижению на лыжах. (Методика обучения способами передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах (классические лыжные ходы, коньковые лыжные ходы, техника преодоления подъемов, техника спусков, техника преодоления неровностей, техника поворотов в движении.);

Раздел 7 Организация и проведение соревнований.

### 5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	История развития лыжного спорта в России	0.5	
Раздел 2.	Лыжный инвентарь	0.5	
Раздел 3.	Организация учебных занятий	1	
Раздел 4.	Урок по лыжной подготовке	1	
Раздел 5.	Внеучебные лыжные прогулки	1	
Раздел 6.	Методика обучения передвижению на лыжах	3	
Раздел 7.	Организация и проведение соревнований	1	
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>0</b>

### 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	История развития лыжного спорта в России	1	
Раздел 2.	Лыжный инвентарь	3	
Раздел 3.	Организация учебных занятий	4	
Раздел 4.	Урок по лыжной подготовке	8	
Раздел 5.	Внеучебные лыжные прогулки	6	
Раздел 6.	Методика обучения передвижению на лыжах	10	
Раздел 7.	Организация и проведение соревнований	4	
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>0</b>

## 7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

## 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
<b>Итого:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>

## 9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	4	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	4	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала;	10	

	3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию.		
Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 6.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию.	10	
Раздел 7.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию.	6	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к экзамену</i>	18	
<b>Итого:</b>		<b>64</b>	<b>0</b>

## 10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

### а) литература:

1 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. – URL: <https://e.lanbook.com/book/290573> (дата обращения: 20.04.2024);

2 Сидоров, Д. Г. Учебно-тренировочные занятия в образовательном пространстве. Лыжная подготовка : учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин, В.В. Карасев, В.А. Скузоватов. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. – 69 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/342710> (дата обращения: 20.04.2024);

3 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под



научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — ISBN 978-5-534-10153-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 20.04.2024).

**б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». — Москва, [200 – ]. — URL: <http://www.studentlibrary.ru>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». — Санкт-Петербург, [200 – ]. — URL: <http://e.lanbook.com>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». — Москва, [200 – ]. — URL: <http://elibrary.ru>. — Режим доступа: по подписке;

4 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». — Москва, [200 – ]. — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». — Москва, [200 – ]. — URL: <https://biblioclub.ru>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — URL: <http://www.biblioclub.ru>;

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. — Новокузнецк, [200 – ]. — URL: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — URL: <https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>;

7 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». — Москва, [200 – ]. — URL: <http://eivis.ru>. — Режим доступа: по подписке;

8 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. — Новокузнецк, [199 – ]. — URL: <http://libr.sibsiu.ru>. — URL: <https://libr.sibsiu.ru>.

**в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice;
- Р7-Офис.

### **г) базы данных и информационно-справочные системы:**

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 – ]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

## **11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна  
(кафедра дошкольного и начального образования).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

## Приложение

### Аннотация рабочей программы дисциплины «Теория и методика лыжного спорта»

по направлению подготовки (специальности)  
**44.03.01 «Педагогическое образование»**  
(направленность (профиль): «Физическая культура»)  
форма обучения – Очная форма

#### **1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины**

Целями учебной дисциплины являются:

- способствовать формированию готовности обучающихся к использованию систематизированных теоретических знаний и практических умений по лыжному спорту при решении профессиональных задач педагогической деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

- Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки обучающегося к работе в области лыжного спорта;
- Ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов лыжного спорта;
- Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса лыжной подготовки, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков в лыжном спорте;
- Изучение структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по лыжному спорту; принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля по лыжной подготовке школьников, студентов и взрослого населения.

#### **2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Основы военной подготовки;
- Физическая культура и спорт;
- Педагогика;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Адаптивная физическая культура;
- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Специальная медицинская группа;
- Теория и методика стрелкового спорта;
- Теория и методика спортивного туризма;
- Психология физической культуры и спорта;
- Преддипломная практика.

### 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### – Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: структуру и содержание уроков лыжной подготовки. – уметь: выделять основные дидактические единицы урока лыжной подготовки.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: содержание и структуру Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) в области физической культуры. – уметь: выделять основные компоненты учебного материала и определять их соответствие требованиям стандарта.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и	– знать: различные формы организации занятий, такие как индивидуальные, групповые, коллективные и

		технологии обучения, в том числе информационные	смешанные. – уметь: разрабатывать планы и программы учебных занятий с учетом целей и задач обучения физической культуре.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: основные принципы разработки воспитательных программ, направленных на формирование личностных качеств и социальных навыков у детей. – уметь: участвовать в разработке индивидуализированных воспитательных программ, учитывающих специфические особенности каждого ребенка.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: основные принципы развития познавательной активности учащихся. – уметь: применять разнообразные методики и технологии, способствующие развитию познавательной активности учащихся.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: основные принципы воспитательной работы через физическую культуру. – уметь: оценивать эффективность воспитательной работы через физическую культуру и корректировать методы работы в соответствии с поставленными целями.

#### 4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		<b>ИТОГО</b>	<b>6 семестр</b>
Форма промежуточной аттестации			экзамен
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	<b>108</b>	108
	<i>зачетных единиц</i>	<b>3</b>	3
Лекции, <i>академ. час.</i>		<b>8</b>	8
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		<b>36</b>	36
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		<b>0</b>	0
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		<b>46</b>	46
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		<b>18</b>	18
в форме практической подготовки		<b>0</b>	0

### **5 Краткое содержание учебной дисциплины**

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 История развития лыжного спорта в России (История лыжного спорта. Зарождение лыжного спорта. Лыжный спорт в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в системе образования в настоящее время.);

Раздел 2 Лыжный инвентарь (Выбор спортивного инвентаря, хранение и уход за ним. Подготовка и смазка лыжного инвентаря. Смазка лыж для передвижения классическим ходом. Смазка лыж для передвижения коньковым ходом. Оборудование);

Раздел 3 Организация учебных занятий (Организация учебных занятий по лыжной подготовке. Техника безопасности на учебных занятиях. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники.);

Раздел 4 Урок по лыжной подготовке (Подготовка мест занятий и организация обучения. Классификация форм построения занятий, их структура и содержание. Структура урока по лыжной подготовке в школе. Методы организации занимающихся. Методы регулирования нагрузки на уроке по лыжной подготовке);

Раздел 5 Внеучебные лыжные прогулки (Организация и особенности проведения лыжных прогулок, экскурсий, походов выходного дня.);

Раздел 6 Методика обучения передвижению на лыжах. (Методика обучения способами передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах (классические лыжные ходы, коньковые лыжные ходы, техника преодоления подъемов, техника спусков, техника преодоления неровностей, техника поворотов в движении.);

Раздел 7 Организация и проведение соревнований.

**6 Составитель(и):**

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна  
(кафедра дошкольного и начального образования).