

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.07.04 «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль программы «Спортивный менеджмент»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Т.В. Андрюхина  
заведующий кафедрой  
Ю.И. Варава

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Зимние виды спорта»: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Задачи:

- формирование системы знаний об истории возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики его преподавания;
- овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися во всех типах школ, ДЮСШ по лыжной подготовке и лыжному спорту, а также для оздоровительных занятий на лыжах со взрослым населением.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Зимние виды спорта» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Физическая культура и спорт.
2. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.
3. Теория и методика физической культуры и спорта.
4. История физической культуры и спорта.
5. Особенности организации и проведения спортивных соревнований по видам спорта.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;



- ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Историю развития лыжного спорта и место лыжной подготовки в системе физического воспитания различных групп населения;
32. Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом;
33. Методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий на лыжах с различными возрастными группами населения;
34. Методику многолетней подготовки по лыжному спорту;
35. Организацию и методику проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по лыжному спорту;
36. Причины травматизма и пути его предупреждения;
37. Особенности занятий по лыжному спорту с детьми, подростками, юношами и девушками;
38. Методику проведения тренировочных занятий в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма;
39. Технику безопасности при проведении занятий.

Уметь:

- У1. Определять причины ошибок в процессе обучения способам передвижения на лыжах и пути их устранения;
- У2. Определять конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий на лыжах с различными группами населения;
- У3. Планировать и осуществлять спортивную подготовку по лыжному спорту с учетом возрастных особенностей;
- У4. Организовать оздоровительную и физкультурно-массовую работу по лыжам с различными возрастными группами населения;
- У5. Применять методы педагогического, научного и врачебного контроля за занимающимися лыжным спортом;
- У6. Оказывать первую помощь при травмах на занятиях;
- У7. Применять методику проведения тренировочных занятий в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма;
- У8. Обеспечить технику безопасности при проведении занятий.



Владеть:

В1. Методикой многолетней подготовки по лыжному спорту;

В2. Основами особенностей занятий по лыжному спорту с детьми, подростками, юношами и девушками;

В3. Способами профилактики травматизма;

В4. Методикой обучения способам передвижения на лыжах и методикой развития физических качеств при занятиях на лыжах;

В5. Методикой организации оздоровительной и физкультурно-массовой работы по лыжам с различными возрастными группами населения;

В6. Опытном оказании первой помощи при травмах на занятиях;

В7. Техник безопасности при проведении занятий;

В8. Методикой проведения физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 6, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	6 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	24
Практические занятия	24
Самостоятельная работа студента	84
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	6 сем.

*\*Распределение трудоёмкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*



## 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Лыжный спорт: история развития и методика обучения способам передвижения на лыжах	6	36	-	8	-	28
2. Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания	6	36	-	8	-	28
3. Лыжная подготовка в оздоровительной и рекреационной деятельности	6	36	-	8	-	28

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

## 4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

### Раздел 1. Лыжный спорт: история развития и методика обучения способам передвижения на лыжах

Тема 1. История, возникновение, развитие и современное состояние лыжного спорта. Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. История развития лыжного спорта. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен. Развитие студенческого спорта, участие в Универсиадах. Состояние лыжного спорта в стране в настоящее время. Требования к комплексной подготовке студентов. Характеристика видов лыжного спорта. Возникновение и этапы их развития. Выдающиеся спортсмены. Лыжная подготовка и лыжный спорт в общеобразовательных школах, в дошкольных учреждениях. Развитие детского лыжного спорта в стране. Развитие лыжного спорта в послевоенные годы.

Тема 2. Классификация и терминология в лыжном спорте. Основные термины в лыжном спорте и их применение в практической работе. Классификация способов передвижения на лыжах.

Тема 3. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Основы техники передвижения на лыжах. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Основы техники передвижения на лыжах (ход классический, и коньковый), методика обучения. Техника лыжного спорта. Её определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его



периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Поворот в движении переступанием. Одновременный толчок палками. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Варианты техники одновременных ходов. Анализ техники попеременного четырехшажного хода. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах: «школа лыжника». Методика обучения программным способам передвижения на лыжах. Методы и методические приемы, используемые при обучении. Общая схема обучения.

## **Раздел 2. Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания**

Тема 4. Организация и проведение занятий по лыжной подготовке. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока. Основной документ планирования - рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы.

Тема 5. Урок как основная форма проведения занятий. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура уроков. Подготовка учителя к уроку. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны. Организация учащихся на уроках лыжной подготовки. Гигиенические требования к проведению занятий.

Тема 6. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте. Содержание подготовки: физическая (общая и специальная), морально-волевая, психологическая, техническая, тактическая, теоретическая. Основные средства подготовки: упражнения основного вида, общеразвивающие, специальные упражнения (специально-подводящие и специально-подготовительные). Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный интервальный, контрольный и соревновательный.

Тема 7. Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжной подготовке. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении. Лыжный инвентарь и снаряжение. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям. Основные лыжные мази, порядок их использования в зависимости от температуры воздуха и состояния снежного покрова, технология смазки лыж.



Тема 8. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке. Соревнования - составная часть учебно-тренировочного процесса. Документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам (календарный план и положение о соревновании). Состав судейской коллегии, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам. Основные мероприятия, проводимые на этапе подготовки соревнований по лыжным гонкам. Выбор, измерение и подготовка дистанций (трасс) для проведения соревнований по лыжным гонкам. Обязанности начальника трасс. Состав бригады судей на старте и финише. Составление заявки на участие в соревнованиях, проведение жеребьевки, документы, необходимые для непосредственного проведения соревнований. Основные положения из правил соревнований по лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по приему зачетных норм по курсу лыжной подготовки.

### **Раздел 3. Лыжная подготовка в оздоровительной и рекреационной деятельности**

Тема 9. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки. Лыжная подготовка как средство оздоровления различных категорий населения. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние занимающихся. Методика проведения занятий различной направленности. Обучение самоконтролю. Организация и проведения занятий в различных группах (группы здоровья, группы ОФП, группы по интересам и т.д.).

Тема 10. Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности. Организация и проведение занятий по лыжному спорту. Необходимые знания, умения и навыки для их проведения. Организация и проведение массовых соревнований, праздников, фестивалей. Организация туристических походов и поездок за город, прогулок на лыжах.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаёт быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Информационно-коммуникационные образовательные технологии, при которых организация образовательного процесса, основывается на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией. Используются для поддержки самостоятельной работы



обучающихся с использованием электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), телекоммуникационных технологий, педагогических программных средств и др.

3. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***6.1 Основная литература***

1. Жданкина Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе : учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; [науч. ред. С. В. Новаковский]. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2015. - 124 с. - Режим доступа: <http://hdl.handle.net/10995/30868>.

2. Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 216 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55561>.

3. Ахметов А. М. Лыжная подготовка студентов в вузе : учебное пособие. - Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 119 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64631>.

4. Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016. - 61 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65710>.





5. Медико-биологические аспекты подготовки биатлонистов: новые факты, исследования, технологии (зарубежный опыт): науч.-метод. пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.И. Михалев [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 82 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69833>.

## **6.2 Дополнительная литература**

1. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 78 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69835>.

2. Зубрилов, Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 352 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51785>.

3. Аветисян, А.К. Олимпийский пьедестал России. Зимние виды спорта. 1908–2010 гг.: справочник [Электронный ресурс] : справ. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 168 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51772>.

4. Зубрилов, Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста: монография [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 296 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51784>.

5. Мелихова, Т. М. Тактическая подготовка конькобежцев : учебное пособие [Гриф УМО] / Т. М. Мелихова, Л. Л. Брехова ; Урал. федер. ун-т им. Б. Н. Ельцина. - Екатеринбург : Издательство УрФУ, 2013. - 89 с.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для вузов [Гриф УМО] / [Г. А. Сергеев и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168 с.

## **6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:



1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

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

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Лыжная база.
4. Помещения для самостоятельной работы.

