

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждения высшего образования «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____ Готовцев И.И.
_____ 2023 г.

Лыжный спорт

рабочая программа дисциплины

Закреплена за **спортивной подготовки и национальных видов спорта**
Учебный план УОР 1 курс 23-24г.plx
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Квалификация **Педагог по физической культуре и спорту**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **36 часов**

Часов по учебному плану 36
в том числе:
аудиторные занятия 32
самостоятельная работа 2
часов на контроль 2

Виды контроля в семестрах:
экзамен 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4(2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Практические	28	28	28	28
Итого ауд.	32	32	32	32
Сам. работа	2	2	2	2
Часы на контроль	2	2	2	2
Итого			36	36

Разработчик(и):

Преподаватель Евграфова Саина Алексеевна _____

Преподаватель Дьяконов Виктор Семенович _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Лыжный спорт

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

составлена на основании учебного плана:

по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО Чурапчинский ГИФКиС

05.06.2023 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании Педагогического совета

Протокол от 05.05.2023 № 7

Срок действия программы: 2023-2024 уч.г.

Проректор по УР Коркин Е.В. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Льжный спорт – развитие профессиональных навыков и умений специалиста по физической культуре и спорту, который мог бы компетентно организовать занятия по физической культуре в различных образовательных учреждениях, учебно-тренировочные занятия в спортивных организациях, выступить в роли консультанта и организатора активного отдыха, рекреационных и реабилитационных мероприятий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОПЦ
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Теория и история физической культуры и спорта
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
2.2.1	Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов
2.2.2	Основы спортивной тренировки
2.2.3	Физическая культура

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ПК 1.1: Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.

ПК 2.1: Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно- спортивной работы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1	Знать:
3.1.1	основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; организацию и структуру спортивной подготовки; основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса; определение понятий «управление», «моделирование», «планирование», «контроль», «отбор», «прогнозирование» в спорте.
3.2	Уметь:
3.2.1	планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Введение в специальность					
1.1	Определение и содержание предмета. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования по лыжному спорту в Единой российской спортивной квалификации. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их характеристика. /Лек/	4	1	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	

1.2	Разрядные нормы и требования по лыжному спорту в Единой российской спортивной квалификации. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их характеристика./Пр/	4	1	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
1.3	Определение и содержание предмета. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования по лыжному спорту в Единой российской спортивной квалификации. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их характеристика. /СР/	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
	Раздел 2. История развития лыжного спорта					

2. 1	<p>Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидность. Археологические находки лыж. Наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ski», «нарты», «лыжи». Зарождение лыжного спорта. Применение лыж на Руси. Применение лыж на охоте и войне – лыжные рати XV и XVI вв. применение лыж в войнах в последующие столетия – в войсках Минина и Пожарского, в крестьянской войне под руководством Пугачева, в отечественной войне 1812 года. Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования. Переходы. Техника лыжного спорта. Международные встречи. Методическая литература. Развитие лыжного спорта в довоенный период. Применение лыж в гражданской войне и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта. Развитие лыжного спорта на основе комплекса ГТО. Дальние лыжные переходы. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами в Великой Отечественной войне. Лыжный спорт в послевоенные годы. Дальнейший рост массовости в лыжном спорте. Рост спортивный достижений советских лыжников. Международные встречи. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря. Семинарское занятие – 2 часа Оценка уровня знаний по пройденной теме при помощи контрольно-тестовых вопросов /Лек/</p>	4	1	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
------	--	---	---	---------------------	---	--

2. 2	<p>Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидность. Археологические находки лыж. Наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ski», «нарты», «лыжи». Зарождение лыжного спорта.</p> <p>Применение лыж на Руси. Применение лыж на охоте и войне – лыжные рати XV и XVI вв. применение лыж в войнах в последующие столетия – в войсках Минина и Пожарского, в крестьянской войне под руководством Пугачева, в отечественной войне 1812 года.</p> <p>Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования. Переходы. Техника лыжного спорта.</p> <p>Международные встречи. Методическая литература.</p> <p>Развитие лыжного спорта в довоенный период. Применение лыж в гражданской войне и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта. Развитие лыжного спорта на основе комплекса ГТО. Дальние лыжные переходы. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами в Великой Отечественной войне.</p> <p>Лыжный спорт в послевоенные годы. Дальнейший рост массовости в лыжном спорте. Рост спортивный достижений советских лыжников.</p> <p>Международные встречи. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря.</p> <p>Семинарское занятие – 2 часа Оценка уровня знаний по пройденной теме при помощи контрольно-тестовых вопросов /Пр/</p>	4	1	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
------	--	---	---	---------------------	---	--

2.3	<p>Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидность. Археологические находки лыж. Наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ski», «нарты», «лыжи». Зарождение лыжного спорта.</p> <p>Применение лыж на Руси. Применение лыж на охоте и войне – лыжные рати XV и XVI вв. применение лыж в войнах в последующие столетия – в войсках Минина и Пожарского, в крестьянской войне под руководством Пугачева, в отечественной войне 1812 года.</p> <p>Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования. Переходы. Техника лыжного спорта.</p> <p>Международные встречи. Методическая литература.</p> <p>Развитие лыжного спорта в довоенный период. Применение лыж в гражданской войне и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта. Развитие лыжного спорта на основе комплекса ГТО. Дальние лыжные переходы. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами в Великой Отечественной войне.</p> <p>Лыжный спорт в послевоенные годы. Дальнейший рост массовости в лыжном спорте. Рост спортивный достижений советских лыжников.</p> <p>Международные встречи. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря.</p> <p>Семинарское занятие – 2 часа Оценка уровня знаний по пройденной теме при помощи контрольно-тестовых вопросов /СР/</p>	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
	Раздел 3. Характеристика видов лыжного спорта					

3.1	<p>Лыжные гонки. Историческая справка. Дисциплины лыжных гонок. География вида лыжного спорта. Биатлон. Характеристика, историческая справка. Дисциплины биатлона. Популярность в стране и мире. Горные виды. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность видов в стране и мире. Прыжки на лыжах с трамплина. Характеристика, историческая справка. Виды соревнований. Развитие в стране и мире. Лыжное двоеборье. Характеристика, историческая справка. Развитие в стране и мире. Фристайл. Характеристика, историческая справка. Классификация видов. Распространенность /Лек/</p>	4	1	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
3.2	<p>Лыжные гонки. Историческая справка. Дисциплины лыжных гонок. География вида лыжного спорта. Биатлон. Характеристика, историческая справка. Дисциплины биатлона. Популярность в стране и мире. Горные виды. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность видов в стране и мир/Пр/</p>	4	1	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
3.3	<p>Лыжные гонки. Историческая справка. Дисциплины лыжных гонок. География вида лыжного спорта. Биатлон. Характеристика, историческая справка. Дисциплины биатлона. Популярность в стране и мире. Горные виды. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность видов в стране и мире. Прыжки на лыжах с трамплина. Характеристика, историческая справка. Виды соревнований. Развитие в стране и мире. Лыжное двоеборье. Характеристика, историческая справка. Развитие в стране и мире. Фристайл. Характеристика, историческая справка. Классификация видов. Распространенность /СР/</p>	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
	Раздел 4. Техника безопасности в лыжном спорте					

4.1	Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Наиболее характерные травмы в отдельных видах лыжного спорта. Профилактика травматизма требования к местам занятий, инвентарю, одежде, обуви. /Лек/	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
4.2	Организация занятий, методика проведения занятий. Требования, предъявляемые к лыжнику. Роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях. Руководство учебной группой при занятиях лыжным спортом./Пр/	4	4	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
4.3	Организация занятий, методика проведения занятий. Требования, предъявляемые к лыжнику. Роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях. Руководство учебной группой при занятиях лыжным спортом./СР/	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
Раздел 5. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта						
5.1	Лыжи. Классификация лыж – гоночные, прыжковые, горные лыжи, туристические, детские, лыжи специального назначения, охотничьи. Ступающие лыжи – ракетообразные, овальные. Описание лыж. Материал для изготовления. Конструкция лыж. Лыжные крепления. Палки для лыжных гонок, слалома и туристических путешествий. Материал для изготовления лыжных палок. Разновидности колец и штырей для лыжных палок. Выбор лыжных палок. /Лек/	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
5.2	Лыжи. Классификация лыж – гоночные, прыжковые, горные лыжи, туристические, детские, лыжи специального назначения, охотничьи. Ступающие лыжи – ракетообразные, овальные. Описание лыж. Материал для изготовления. Конструкция лыж. Лыжные крепления. Палки для лыжных гонок, слалома и туристических путешествий. Материал для изготовления лыжных палок. Разновидности колец и штырей для лыжных палок. Выбор лыжных палок. /Пр/	4	4	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	

5.3	Лыжи. Классификация лыж – гоночные, прыжковые, горные лыжи, туристические, детские, лыжи специального назначения, охотничьи. Ступающие лыжи – ракетообразные, овалы. Описание лыж. Материал для изготовления. Конструкция лыж. Лыжные крепления. Палки для лыжных гонок, слалома и туристических путешествий. Материал для изготовления лыжных палок. Разновидности колец и штырей для лыжных палок. Выбор лыжных палок. /СР/	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
5.4	Уход за лыжным инвентарем. Хранение лыж и лыжных палок летом и зимой (на базах и в домашних условиях). Мелкий ремонт лыжного инвентаря. Комплект инструментов для ремонта лыжного инвентаря. Просмолка лыж. Пластиковые лыжи. Описание и конструкция лыж. Отечественные и зарубежные фирмы, выпускающие лыжи. Лыжные мази и парафины. Назначение лыжных мазей и парафинов. Основные отечественные и зарубежные мази, парафины./Лек/	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
5.5	Уход за лыжным инвентарем. Хранение лыж и лыжных палок летом и зимой (на базах и в домашних условиях). Мелкий ремонт лыжного инвентаря. Комплект инструментов для ремонта лыжного инвентаря. Просмолка лыж. Пластиковые лыжи. Описание и конструкция лыж. Отечественные и зарубежные фирмы, выпускающие лыжи. Лыжные мази и парафины. Назначение лыжных мазей и парафинов. Основные отечественные и зарубежные мази, парафины./СР/	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
	Раздел 6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.					

6. 1	<p>Общее положение проведения соревнований по лыжным гонкам. Составление Положения о соревнованиях. Рассмотрение видов зачета соревнований. Предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях. Порядок финансирования и составления смет расходов. 12</p> <p>Классификация соревнований. Планирование. Подготовка и обсуждение соревнований. Общие правила соревнований по лыжному спорту. Порядок старта и проведение жеребьевки. Заявки представителей и протесты. Медицинское обслуживание. Группы участников соревнований. Главная судейская коллегия. Обязанности, организация и методика работы главного судьи, главного секретаря, начальника трассы; права и обязанности судей, представителей и участников.</p> <p>/Лек/</p>	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
6. 2	<p>Классификация соревнований. Планирование. Подготовка и обсуждение соревнований. Общие правила соревнований по лыжному спорту. Порядок старта и проведение жеребьевки. Заявки представителей и протесты. Медицинское обслуживание. Группы участников соревнований. Главная судейская коллегия. Обязанности, организация и методика работы главного судьи, главного секретаря, начальника трассы; права и обязанности судей, представителей и участников.</p> <p>/Пр/</p>	4	5	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	

6.3	<p>Общее положение проведения соревнований по лыжным гонкам. Составление Положения о соревнованиях. Рассмотрение видов зачета соревнований. Предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях. Порядок финансирования и составления смет расходов. 12</p> <p>Классификация соревнований. Планирование. Подготовка и обсуждение соревнований. Общие правила соревнований по лыжному спорту. Порядок старта и проведение жеребьевки. Заявки представителей и протесты. Медицинское обслуживание. Группы участников соревнований. Главная судейская коллегия. Обязанности, организация и методика работы главного судьи, главного секретаря, начальника трассы; права и обязанности судей, представителей и участников.</p> <p>/СР/</p>	4	2	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
	Раздел 7. Основы техники лыжного спорта					

7.1	<p>Общие основы техники передвижения на лыжах. Определение техники. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела. Характеристика посадки лыжника, толчки ногой, рукой. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов. Техника способов передвижения. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный). Техника подъемов в гору: полувелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах.</p> <p>/Лек/</p>	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
-----	---	---	---	---------------------	---	--

7.2	<p>Общие основы техники передвижения на лыжах. Определение техники. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела. Характеристика посадки лыжника, толчки ногой, рукой. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов. Техника способов передвижения. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный). Техника подъемов в гору: полувелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах.</p> <p>/Пр/</p>	4	6	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
-----	--	---	---	---------------------	---	--

7.3	<p>Общие основы техники передвижения на лыжах. Определение техники. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела. Характеристика посадки лыжника, толчки ногой, рукой. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов. Техника способов передвижения. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный). Техника подъемов в гору: полувелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах.</p> <p>/СР/</p>	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
-----	--	---	---	---------------------	---	--

7.4	<p>Техника подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах. /СР/</p>	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
-----	---	---	---	---------------------	---	--

7.5	<p>Общие основы техники передвижения на лыжах. Определение техники. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела. Характеристика посадки лыжника, толчки ногой, рукой. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов. Техника способов передвижения. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный). Техника подъемов в гору: полувелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах. /Лек/</p>	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
	<p>Раздел 8. Техника классических способов передвижения на лыжах</p>					

8. 1	<p>Техника лыжника-гонщика. Классификация и характеристика классических лыжных ходов, их применение в практике лыжного спорта. Биомеханический анализ техники классических лыжных ходов: длина, продолжительность, темп, скорость в циклах ходов, фазовый анализ, изменение структуры усилий в циклах ходов в зависимости от условий их применения. Фазовая структура скользящего шага попеременного двухшажного хода. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Фазовая структура скользящего шага одновременного одношажного и двухшажного ходов. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных и одновременных ходов. Сравнительная характеристика 14 основных параметров движения лыжника-гонщика при передвижении по пересеченной местности, в зависимости от условий скольжения, утомления</p> <p>/Лек/</p>	4	1	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
8. 2	<p>Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Фазовая структура скользящего шага одновременного одношажного и двухшажного ходов. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных и одновременных ходов. Сравнительная характеристика 14 основных параметров движения лыжника-гонщика при передвижении по пересеченной местности, в зависимости от условий скольжения, утомления</p> <p>/Пр/</p>	4	6	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	

8.3	<p>Техника лыжника-гонщика. Классификация и характеристика классических лыжных ходов, их применение в практике лыжного спорта. Биомеханический анализ техники классических лыжных ходов: длина, продолжительность, темп, скорость в циклах ходов, фазовый анализ, изменение структуры усилий в циклах ходов в зависимости от условий их применения. Фазовая структура скользящего шага попеременного двухшажного хода. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Фазовая структура скользящего шага одновременного одношажного и двухшажного ходов. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных и одновременных ходов. Сравнительная характеристика 14 основных параметров движения лыжника-гонщика при передвижении по пересеченной местности, в зависимости от условий скольжения, утомления /СР/</p>	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
-----	---	---	---	---------------------	---	--

8.4	Техника лыжника-гонщика. Классификация и характеристика классических лыжных ходов, их применение в практике лыжного спорта. Биомеханический анализ техники классических лыжных ходов: длина, продолжительность, темп, скорость в циклах ходов, фазовый анализ, изменение структуры усилий в циклах ходов в зависимости от условий их применения. Фазовая структура скользящего шага попеременного двухшажного хода. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Фазовая структура скользящего шага одновременного одношажного и двухшажного ходов. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных и одновременных ходов. Сравнительная характеристика 14 основных параметров движения лыжника-гонщика при передвижении по пересеченной местности, в зависимости от условий скольжения, утомления. /СР/	4	0	ОК 04,ПК 1.1,ПК 2.1	Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л1.4,Л2.1,Л2.2,Л2.3,Л2.4,Л2.5,Л3.1,Л3.2,Л3.3	
-----	--	---	---	---------------------	---	--

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз
5.1.1. Основная литература				
Л1.3	Раменская Т.И., Баталов А.Г.	Лыжный спорт	М.: Физическая культура, 2005	20
Л1.4	Шликенридер Петер, Элберн Кристоф	Лыжный спорт	Ижевск: Тулома, 2012	1
Л1.1		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»	Саратов: Вузовское образование, 2019	ЭБС
Л1.2	Бутин И.М.	Лыжный спорт	М.: Академия, 2000	15
5.1.2. Дополнительная литература				
Л2.4	Дронов В.Я	Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста	М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005	3
Л2.5	Коркоран М.	Подготовка беговых лыж к соревнованиям	М.: СпортАкадемПресс, 2002	20
Л2.3	Раменская Т.И., Баталов А.Г.	Лыжный спорт	М.: Физическая культура, 2005	19

Л2.1	Фетищев Н. И., Вальков В. Б., Николаев В. А.	Лыжная подготовка студентов	Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008	ЭБС
Л2.2	Осинцев В.В.	Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.	М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001	3

5.1.3. Методическая литература

Л3.3	Зубрилов Р.А.	Стрелковая подготовка биатлониста	Киев: Киев, 2010	5
Л3.2		Лыжный спортv922	М.: Лыжный спорт, 2000	ЭБС
Л3.1	Луценко С. А., Михайлов А. В., Тухто С. В., Заходякина К. Ю., Луценко С. А.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогике и психологии, 2013	ЭБС

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1	
2	

5.3. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office 2010

5.4. Перечень информационных справочных систем

электронная библиотека ЧГИФКИС
EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Современный уровень спортивных достижений повышает требования к знаниям, умениям и профессионально-педагогическим навыкам студентов, которыми они овладевают в процессе учебных занятий: лекций, методических, практических, семинарских занятий и учебной практики, педагогической практики в общеобразовательной школе и практики в ДЮСШ.

Особое внимание уделяется повышению роли самостоятельной работы студентов, овладению ими навыков практического применения изучаемого материала.

При выполнении работ предусмотренных учебной программой самостоятельно студентам следует руководствоваться рекомендациями преподавателя, лекционным материалом, литературными источниками, знаниями и умениями полученными на методических и практических занятиях, использовать информационные технологии (Интернет). Результаты работы представлять и оформлять аккуратно в указанные преподавателем сроки. Особую значимость приобретает самостоятельное изучение тем и разделов программы студентами находящимся на индивидуальных графиках обучения. Изученные самостоятельно темы и выполненные работы студенты должны сдать преподавателю во внеурочное время и получить положительную оценку.

Наивысшей формой самостоятельной работы студентов является написание выпускной квалификационной работы, в которой проявляется умение работать с литературой, анализировать и систематизировать, обсуждать, замечать и выявлять новое в методике обучения и тренировки спортсменов различного пола и подготовленности.