

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.06.2025 06:47:58  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В.

Коновалова 11 июня 2025г., протокол

УМС №5

## СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК

### Лыжный спорт с методикой преподавания

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	b490304-Спорт 25-1.plx Направление 49.03.04 Спорт Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки	
Квалификация	<b>Тренер по виду спорта. Преподаватель</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>8 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	288	Виды контроля в семестрах: экзамены 4
в том числе:		
аудиторные занятия	96	
самостоятельная работа	147	
часов на контроль	45	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	17 2/6		17 4/6		17 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	32	32	32	32	32	32	96	96
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	96	96
Контактная работа	32	32	32	32	32	32	96	96
Сам. работа	40	40	40	40	67	67	147	147
Часы на контроль					45	45	45	45
Итого	72	72	72	72	144	144	288	288

Программу составил(и):

*К.б.н., доцент, Снигирев А.С.*

Рабочая программа дисциплины

**Лыжный спорт с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2025г., протокол УМС №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	формирование у будущих бакалавров компетенций в области теории и методики обучения двигательным действиям в лыжном спорте (лыжным гонкам); планирование и проведение тренировочного и соревновательного процессов по лыжному спорту, организации лыжной подготовки различного контингента занимающихся.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Педагогика физической культуры
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.2	Производственная практика, тренерская практика
2.2.3	Спортивный отбор
2.2.4	Туризм

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ОПК-3.1:** Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополни-тельного образования

**ОПК-3.2:** Применяет методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности

**ОПК-3.3:** Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

**ОПК-5.1:** Организует и проводит спортивные и физкультурные мероприятия

**ОПК-5.2:** Обеспечивает подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях

**ОПК-17.1:** Организует и проводит соревнования различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований

**ОПК-17.2:** Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	особенности профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
3.1.2	методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеобразовательных упражнений с использованием средств, методов и приемов лыжного спорта;
3.1.3	технологии двигательного и когнитивного обучения физической подготовки;
3.1.4	особенности организации и проведения спортивных мероприятий по лыжному спорту;
3.1.5	особенности подготовки и участия спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных лыжных мероприятиях;
3.1.6	особенности организации и проведения соревнований различного уровня по лыжному спорту, а также особенности их судейства;
3.1.7	способы разрешения спортивных споров при проведении соревнований по лыжному спорту, а также условия для обеспечения безопасности соревнований.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
3.2.2	применять методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеобразовательных упражнений с использованием средств, методов и приемов лыжного спорта;
3.2.3	применять технологии двигательного и когнитивного обучения физической подготовки;
3.2.4	организовать и проводить спортивные мероприятия по лыжному спорту;
3.2.5	осуществлять подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных лыжных мероприятиях;

3.2.6	организовывать и проводить соревнования различного уровня по лыжному спорту, а также осуществлять их судейство;
3.2.7	разрешать спортивные споры при проведении соревнований по лыжному спорту, а также осуществлять обеспечение безопасности соревнований.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор и подготовка инвентаря и снаряжения к занятиям по лыжной подготовке. Хранение и уход за инвентарем. /Лаб/	2	2	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э2 Э4	
1.2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор и подготовка инвентаря и снаряжения к занятиям по лыжной подготовке. Хранение и уход за инвентарем /Ср/	2	6	ОПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.4 Э1	
1.3	Лыжный спорт в системе физического воспитания. Характеристика видов лыжного спорта /Ср/	2	8	ОПК-3.1	Л1.2Л2.4Л3.1 Л3.4 Э1 Э2	
1.4	Выбор и подготовка инвентаря и снаряжения к занятиям по лыжной подготовке. Хранение и уход за инвентарем. /Ср/	2	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.4Л3.1 Э2 Э4	
1.5	Основы техники передвижения классическими ходами. Кинематические, динамические и энергетические характеристики техники передвижения на лыжах Основы горнолыжной техники /Лаб/	2	30	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э4	
1.6	Основы техники передвижения классическими ходами. Кинематические, динамические и энергетические характеристики техники передвижения на лыжах Основы горнолыжной техники /Ср/	2	16	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э4	
1.7	/Контр.раб./	2	0			Контрольная работа
1.8	Методика обучения классическим лыжным ходам /Лаб/	3	32	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.3 Э1 Э3 Э4	
1.9	Методика обучения классическим лыжным ходам /Ср/	3	40	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э3 Э4	
1.10	/Контр.раб./	3	0			Контрольная работа
<b>Раздел 2.</b>						
2.1	Основы техники передвижения коньковыми ходами. /Лаб/	4	14	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.4 Э2 Э3 Э4	
2.2	Основы техники передвижения коньковыми ходами. /Ср/	4	16	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.4 Э2 Э3 Э4	
2.3	Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах. /Лаб/	4	14	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э4	
2.4	Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах.	4	16	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2	

	/Ср/			ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э4	
2.5	Организация и содержание лыжной подготовки в программе ДОУ, средней школы. Внеклассная работа по лыжной подготовке /Ср/	4	10	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.6	Содержание, планирование и организация тренировочного процесса в лыжных гонках /Ср/	4	15	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
2.7	Организация, проведение и судейство соревнований. /Лаб/	4	4	ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э3 Э4	
2.8	Организация, проведение и судейство соревнований. /Ср/	4	10	ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э3 Э4	
2.9	/Контр.раб./	4	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2	Л1.1Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	Контрольная работа
2.10	/Экзамен/	4	45	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	Экзамен

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Раменская Т. И, Баталов А. Г	Лыжный спорт: учебник	М.: Флинта, 2004	44
Л1.2	Сергеев Г. А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура"	Москва: Академия, 2013	10
Л1.3	Луценко С. А., Михайлов А. В., Тухто С. В., Заходякина К. Ю., Луценко С. А.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013, электронные ресурсы	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Раменская Т. И.	Техническая подготовка лыжника: Учеб.-практ. пособие	М.: Физкультура и спорт, 1999	11

Л2.2	Евстратов В. Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б.	Коньковый ход? Не только...	М.: Физкультура и спорт, 1988	18
Л2.3	Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.	Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие	Москва: Спорт, 2016, электронные ресурсы	1
Л2.4	Луценко С. А., Михайлов А. В., Гухто С. В., Заходякина К. Ю., Луценко С. А.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013, электронные ресурсы	1

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Антонова О. Н., Кузнецов В. С.	Лыжная подготовка. Методика преподавания: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений	М.: Academia, 1999	36
Л3.2	Федерация лыжных гонок России	Правила соревнований по лыжным гонкам, 2001-2005 гг.	М.: СпортАкадемПресс, 2001	15
Л3.3	Пешкова Н. В., Пешков А. А.	Проектная форма организации образовательного процесса по физической культуре в вузе (на примере учебного курса по лыжной подготовке): (на примере учебного курса по лыжной подготовке)	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2008	18
Л3.4	Мальков М. Н., Жулепов В. И.	Лыжный спорт с методикой преподавания: методические рекомендации по освоению дисциплины	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, электронные ресурсы	1

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> Специализированный портал «Здоровье и образование» <a href="http://www.valeo.edu.ru">http://www.valeo.edu.ru</a> Научный портал «теория. ру» <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> Библиотека международной спортивной информации <a href="http://mbsi.mosssport.ru">http://mbsi.mosssport.ru</a>
Э2	Российская национальная библиотека <a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a> Виртуальная библиотека <a href="http://www.vlibrary.ru">http://www.vlibrary.ru</a> Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов <a href="http://window.edu.ru/window/library">http://window.edu.ru/window/library</a> Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://www.zdobr.ru/">http://www.zdobr.ru/</a>
Э3	<a href="http://www.flgr.ru/">http://www.flgr.ru/</a>
Э4	<a href="https://www.skisport.ru/">https://www.skisport.ru/</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 СПС «КонсультантПлюс» - [www.consultant.ru/](http://www.consultant.ru/)

6.3.2.2 СПС «Гарант» - [www.garant.ru/](http://www.garant.ru/)

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Помещение, оснащенное оборудованием для проведения занятий по лыжному спорту, спортивный инвентарь (лыжи, лыжные палки, крепления, ботинки)
-----	---