


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
«27» января 2022г., протокол №5  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«Теория и методика обучения лыжному спорту»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**рабочей программы дисциплины (модуля)**

**Разработчик(и):**

Цыпленкова Е.С., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



---

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

**Целью** освоения дисциплины (модуля) является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых в будущей профессии для успешного решения основных задач физического воспитания.

**Задачами** освоения дисциплины (модуля) являются:

- изучение студентами 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;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической деятельности с учащимися всех типов образовательных учреждений по лыжной подготовке, а также для оздоровительных занятий лыжами со взрослым населением в условиях Тульской области;
- приобретение навыков в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и соревнований по лыжному спорту.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к части основной профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина (модуль) изучается в 3 семестре.

## 3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

### **Знать:**

- 1) основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимых для решения педагогических задач (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 2) современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1);
- 3) теории и методы управления образовательными системами (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.1).

### **Уметь:**

- 1) владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);
- 2) проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области физической культуры (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

3) планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

4) использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2);

5) устанавливать контакты с обучающимися (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.2).

#### **Владеть:**

1) навыками планирования образовательного процесса для группы и/или отдельных контингентов обучающихся на основе имеющихся типовых программ и собственных разработок с учетом специфики состава обучающихся (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3);

2) навыками организации турниров, олимпиад (код компетенции – ПК-1, код индикатора – ПК-1.3).

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

### **4 Объем и содержание дисциплины (модуля)**

**4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Номер семестра	Формы промежуточной аттестации	Общий объем в зачетных единицах	Общий объем в академических часах	Объем контактной работы в академических часах						Объем самостоятельной работы в академических часах
				Лекционные занятия	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Клинические практические занятия	Консультации	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения										
3	ДЗ	4	144	16	32	–	–	0	0,25	95,75
Итого	–	4	144	16	32	–	–	0	0,25	95,75

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

### **4.2 Содержание лекционных занятий**

№ п/п	Темы лекционных занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Появление и первоначальное использование лыж
2	Развитие лыжного спорта в России
3	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания

№ п/п	Темы лекционных занятий
4	Виды лыжного спорта: характеристика, классификация
5	Терминология лыжного спорта
6	Основы методики обучения в лыжном спорте
7	Основы техники лыжных ходов

### 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Темы практических (семинарских) занятий
<b>3 семестр</b>	
1	Овладение техникой и методикой обучения способам передвижения на лыжах.
2	Попеременный двухшажный ход.
3	Одновременный бесшажный, одношажный (с разновидностями).
4	Выполнение поворотов на месте, переступанием, махом, прыжком (с опорой и без опоры на палках).
5	Подъемы попеременными ходами (ступающими и скользящими), “полуелочкой”, “елочкой”, “лесенкой”.
6	Спуски в основной, высокой, низкой стойках, наискось, в стойке отдыха.
7	Торможения лыжами (плугом, упором, соскальзыванием, падением, палками).
8	Повороты в движении: переступанием, рулением (плугом, упором), махом.
9	Преодоление неровностей (выкат, встречный склон, бугор, уступ, спад, впадина). Слалом.
10	Коньковые ходы

### 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

### 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

### 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

№ п/п	Виды и формы самостоятельной работы
<b>3 семестр</b>	
1	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям
2	Подготовка к тестированию
3	Подготовка положения о соревнованиях
4	Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение

### 5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося			Максимальное количество баллов
<b>3 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	5
		Работа на практических занятиях	5
		Тестирование	20
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	8
		Работа на практических занятиях	8
		Подготовка положения о соревнованиях	14
		Итого	30
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		40 (100*)

\* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобалльная система оценивания	0 – 39	40 – 60	61 – 80	81 – 100
Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы)	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Академическая система оценивания (зачет)	Не зачтено	Зачтено		

### 6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется лыжная база ТулГУ и специализированный инвентарь для занятий: лыжные палки, ботинки, лыжи.

Учебно-тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-либо скрытых препятствий, способных привести к травматизму.

### 7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

## **7.1 Основная литература**

1. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Пшеничников А.Ф. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

## **7.2 Дополнительная литература**

1. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник для вузов / Т.И.Раменская, А.Г.Баталов. — М.: Флинта; Наука, 2005. — 320с.

2. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. — М.: Флинта; Наука, 2005. — 224с.

## **8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронный каталог, обеспечивающим доступ к библиографическим записям, отображающим единый фонд. Режим доступа: <http://library.tsu.tula.ru/>;

2. ЭБС «БиблиоТех»: учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам. Режим доступа: [https://tsutula.bibliotech.ru](https://tsutula.bibliotech.ru;);

3. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

## **9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Пакет офисных приложений «МойОфис».

### **9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы не требуются.