
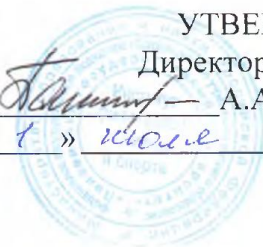


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИФКиС  
 А.А. Пашин  
« 1 » июле 2015 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.2.29.1 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки Физическая реабилитация

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Форма обучения – Очная, заочная

Пенза, 2015

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины — является освоение технологии профессиональной деятельности специалистов в области зимних видов спорта для педагогической, воспитательной, развивающей, реабилитационной (восстановительной), компенсаторной, профилактической, научно-исследовательской, организационно-управленческой работы во всех типах образовательных учреждений, в организациях на предприятиях различной формы собственности, учреждениях дополнительного образования детей - учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта (детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, адаптивных детско-юношеских клубах физической подготовки), структурных подразделениях по адаптивному спорту в образовательных учреждениях, физкультурно-оздоровительных и реабилитационных центрах, лечебно-профилактических учреждениях, санаториях и домах отдыха, физкультурно-оздоровительных структурах национальных парков, рекреационных земель и в туристических клубах, общественных организациях инвалидов и для инвалидов (федерациях, ассоциациях, клубах) и т.д., а так же в составах сборных командах по видам спорта различного уровня, федеральных, региональных государственных органах исполнительной власти по физической культуре и спорту.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина «Лыжная подготовка для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» относится к дисциплинам по выбору программы подготовки бакалавров (Б1.2.32.1/2), Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ за №203 от 12.03.2015 года (номер государственной регистрации №36579) специальности 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», для всех образовательных учреждений высшего профессионального образования, имеющих государственную аккредитацию, на территории Российской Федерации.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин базовой и вариативной частей: «Теория и методика физической культуры», «Психология и педагогика», «Анатомия человека», «Физиология человека», «История физической культуры», «Плавание», «Спортивные игры», «Легкая атлетика», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры» и т.д.

Подготовка бакалавров по дисциплине «Занятия зимними видами спорта с лицами с отклонениями в состоянии здоровья» в сочетании с историей, философией, экономикой, культурологией, экономикой, иностранным языком, а также учебной, педагогической и производственной практик направлены на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта. При этом интеграция профильных дисциплин учебного плана как теоретических, так и практических, призвана обеспечить глубокое осмысление основ профессиональной деятельности и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений через специфику отдельного предмета.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ПК-21	умением проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)	<p>Знать: закономерности по подготовки и проведению мероприятий по предупреждению прогрессирования отдельных заболеваний</p> <p>Уметь: проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)</p> <p>Владеть: практическими навыками проведения комплекса мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)</p>
ПК-22	умением проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	<p>Знать: технологию организации и проведения учебных и тренировочных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста, с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний) студентами.</p> <p>Уметь: использовать в процессе физической подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний учащихся.</p> <p>Владеть: необходимыми знаниями и умениями, проведения комплексов физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Структура дисциплины (очная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц: 180 часа из них: 36- лекции, 36 – практические занятия, 108 – самостоятельная работа, экзамен, контрольная работа.

№ п / п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)								
				Аудиторная работа				Самостоятельная Работа			собеседование	тест	Практические тесты	контрольная работа	реферат	эссе и иные творческие работы	курсовая работа (проект)	др.	
				Всего	Лекция	Практические занятия	Лабораторные занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Реферат, эссе и др.									Подготовка к экзамену
1	<b>Раздел 1. Лекции</b>	5,6	18	72	36	36		108	16		36	10			10	+			
	<b>Тема 1.1.</b> Предмет и задачи лыжного спорта в АС		1		2				1		+	+							
	<b>Тема 1.2.</b> Основы техники лыжного спорта в АС		2		4				1		+	+			2н				
	<b>Тема 1.3.</b> Основы методики обучения в лыжном спорте АС		3		4				1		+	+							
	<b>Тема 1.4.</b> Виды зимнего спорта в АС		4		4				1		+	+			4н				
	<b>Тема 1.5.</b> Основы техники коньковых способов передвижения на лыжах в АС		5		4				1		+	+							
	<b>Тема 1.6.</b> Основы техники классических способов передвижения в АС		6		4				1						6н				
	<b>Тема 1.7.</b> Основы техники		7		4				1			+							

	передвижения в конькобежном спорте АС																	
	<b>Тема 1.8.</b> Основы техники биатлона в АС	8		4			1		+	+				8н				
	<b>Тема 1.9.</b> Основы горнолыжной техники в АС	9		4			1		+	+								
2	<b>Раздел 2. Функции, принципы и организация АС в зимних видах спорта</b>						1											
	<b>Тема 2.1.</b> Классификация заболеваний в АС	10			2		1		+	+				10н				
	<b>Тема 2.2.</b> Особенности методики обучения в лыжном спорте глухонемых	11			2		1		+	+								
	<b>Тема 2.3.</b> Особенности методики обучения в лыжном спорте слепых	12			2		1		+	+				12н				
	<b>Тема 2.4.</b> Особенности методики обучения в лыжном спорте опорников	13			2		1		+	+								
	<b>Тема 2.5.</b> Особенности методики обучения в лыжном спорте лиц с ЗПР	14			2		1		+	+				14н				
	<b>Тема 2.6.</b> Особенности судейства соревнований в лыжном спорте адаптивного спорта				2		1		+	+								
	<b>Учебная практика:</b> тренировочное занятие по обучению технике коньковых способов передвижения на лыжах	10-18			2		+		+	+								
	<b>Учебная практика:</b> проведение тренировочного занятия по обучению техники классических способов передвижения на лыжах, развитие двигательных качеств.	15			6		+		+	+								
	<b>Учебная практика:</b> проведение тренировочного занятия по обучению	16			6		+		+	+				16н				



## 4.2 Содержание дисциплины.

### 4.2.1. Лекции

#### 1. Предметы, задачи лыжного спорта в адаптивном спорте

Краткий обзор развития зимних видов адаптивного спорта. Предмет изучаемой дисциплины, основные задачи развития зимних видов спорта .

Участие сборных команд страны в международных соревнованиях, первенствах мира, олимпийских играх. Развитие студенческого лыжного спорта, участие в универсиадах.

#### 2. Основы техники лыжного спорта в адаптивном спорте

Структура движений в классических способах передвижения (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания. Особенности лыжной техники на различных дистанциях и предъявляемые к ней требования. Классификация способов передвижения на лыжах. Биомеханический анализ техники классических способов передвижения на лыжах: одновременные ходы, попеременные ходы, переходы с хода на ход.

#### 3. Основы методики обучения в лыжном спорте в адаптивном спорте

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с учащимися разного возраста. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике классических способов передвижения на лыжах: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в лыжной подготовке.

Последовательность изучения видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике лыжных ходов. Роль преподавателя при обучении. Методы предупреждения травматизма при обучении в лыжном спорте.

#### 4. Виды зимнего спорта в адаптивном спорте

Биомеханическое обоснование горнолыжной техники. Анализ техники спусков и подъемов. Анализ техники торможений и поворотов. Анализ техники прохождения неровностей по дистанции. Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с учащимися разного возраста. Определение ошибок и их устранение. Последовательность изучения видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения горнолыжной технике. Роль преподавателя при обучении. Методы предупреждения травматизма при обучении в лыжном спорте.

#### 5. Основы техники коньковых способов передвижения на лыжах в адаптивном спорте

Структура движений в коньковых способах передвижения на лыжах (цикличность, периоды, фазы, моменты, позы). Механизм отталкивания и основные отличительные черты от классических способов передвижения на лыжах. Особенности лыжной техники на различных дистанциях и предъявляемые к ней требования. Классификация способов передвижения на лыжах. Биомеханический анализ техники коньковых способов передвижения на лыжах: одновременные ходы, попеременные ходы, переходы с хода на ход.

#### 6. Основы методики обучения коньковым способам передвижения на лыжах в адаптивном спорте

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с учащимися разного возраста. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение. Типовая схема обучения технике коньковых способов передвижения на лыжах: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в лыжной подготовке.

Последовательность изучения видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике лыжных ходов. Роль преподавателя при обучении. Методы предупреждения травматизма при обучении в лыжном спорте.

#### 7. Основы методики обучения классическим способам передвижения в адаптивном спорте

Основные задачи лыжной подготовки в школе. Основные требования, предъявляемые к уроку по лыжной подготовке. Спортивный инвентарь и оборудование. Классификация урока, структура урока и его составные части. Содержание учебного материала урока по классам. Организационно-методические основы подготовки и проведение урока и спортивно-массовых мероприятий по лыжам в школе. Подготовка учителя к уроку. План-конспект проведения урока по лыжной подготовке в школе. Годовой план-график прохождения учебного материала. Техника безопасности при проведении урока по лыжной подготовке в школе.

#### 8. Основы техники биатлона в адаптивном спорте

Понятие о спортивной тренировке, задачи, современные принципы и подходы. Содержание учебно-тренировочного процесса. Основные средства и методы спортивной подготовки. Основы планирования. Периодизация и основы управления тренировочным процессом в спорте. Многолетнее планирование. Врачебно-педагогический, и самоконтроль в спорте. Научно-исследовательский подход за подготовкой спортсменов.

#### 9. Особенности методики обучения в лыжном спорте глухонемых, слепых, опорников, ЗПР

Основы подготовки и организация соревнований. Классификация соревнований. Календарь и положение соревнований. Основная документация (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, помощников и заместителей). Работа судейской коллегии в условиях соревнований. Общие и частные правила соревнований в отдельных, новых видах лыжного спорта.

### **4.2.2. Практические занятия**

*Методика обучения технике коньковым способам передвижения на лыжах лиц с ограничениями в состоянии здоровья (ЛОСЗ)*

*Тема №1. Полуконьковый ход и коньковый без работы рук.*

Обучение техники: овладение отталкиванием (скользящим упором), свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие



упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к полуконьковому ходу и коньковому без работы рук.

**Тема №2. Одновременный двухшажный коньковый ход.**

Обучение техники: овладение отталкиванием (скользящим упором), свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к одновременному двухшажному коньковому ходу.

**Тема №3. Попеременный коньковый ход.**

Обучение техники: овладение отталкиванием (скользящим упором), свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к попеременному коньковому ходу.

**Тема №4. Одновременный одношажный коньковый ход.**

Обучение техники: овладение отталкиванием (скользящим упором), свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к попеременному коньковому ходу.

**Тема №5. Переходы с хода на ход.**

Обучение техники: овладение отталкиванием (скользящим упором), свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники перехода с хода на ход.

**Тема №6. Совершенствование техники классических и коньковых способов передвижения на лыжах.**

Совершенствование техники отталкивания, работы рук, ног и т.д. Целостное выполнение всей техники основного движения на различной скорости, на различной по длине дистанции. В условиях спусков и подъемов. В условиях соревновательной деятельности и т.д.

**Тема №7. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.**

Строевые упражнения в различных вариантах. Упражнения на внимание и координацию основных движений. Общеразвивающие и специальные упражнения заданной направленности. Подвижные и спортивные игры применительно к специализации лыжника-гонщика. Упражнения для развития физических качеств (силы,

быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости и т.д.), упражнения локального воздействия.

**Учебная практика.** Проведение занятия по лыжной подготовке (40-45 мин.) студентами старших курсов в соответствии с образовательными задачами средней общеобразовательной школы (младший, средний, старший школьный возраст), в рамках проведения учебно-методического занятия по освоению одного из способов передвижения на лыжах. Педагогический анализ урока. Совершенствование показа специальных и подводящих упражнений для овладения техникой классических и коньковых ходов. Уход за лыжным инвентарем и оборудованием.

Ознакомление с особенностями многоборной подготовки, развитие двигательных качеств, подготовка и сдача спортивно-технических нормативов.

## 5. Образовательные технологии

Технологический процесс в рамках профессионального освоения дисциплины предусматривает цикл лекций и практических занятий, с формой контроля экзаменом, самостоятельной работы студентов, учебной и производственной практик, позволяющий сформировать как теоретическую, так и практическую основу будущей профессии, базирующийся на знании основ техники и методики обучения классических и коньковых способов передвижения на лыжах и проведения урока в средней общеобразовательной школе, методики тестирования и уровня оценки подготовленности, методики преподавания с учетом возраста и пола, основам спортивной тренировки, основам организации и проведения соревнований по лыжному спорту.

Учебный блок предусматривает использование стандартных спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, технических средств обучения, компьютерного класса с Интернет обеспечением, интерактивного обучения не менее 5%, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков и умений обучающихся, проведение мастер-классов, встреч с заслуженными мастерами и Олимпийскими чемпионами, председателями Российских федераций по видам спорта, руководителями и ведущими тренерами-преподавателями СДЮШОР, ШВСМ, УОР, ЦОП и т.д., представителями городских и областных комитетов по физической культуре и спорту, представителями городской и областной администрации.

## 6. Учебно–методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

Неделя	№ Темы	Вид самостоятельной работы	Рекомендуемая литература	Часы
1	2	3	4	5
1	1.2.	Основы техники способов передвижения на лыжах: просмотр и анализ наглядных пособий и учебных видеофильмов по теории и методике лыжного спорта, видеозаписей соревнований различного уровня по лыжному спорту ЛОСЗ	осн. 1-5.	6
2	1.3.	Основы горнолыжной техники: просмотр и анализ наглядных пособий и учебных видеофильмов по теории и методике лыжного спорта, видеозаписей соревнований различного уровня по лыжному спорту ЛОСЗ	осн. 1-5	8

3	1.4.	Основы техники коньковых способов передвижения на лыжах: просмотр и анализ наглядных пособий и учебных видеофильмов по теории и методике лыжного спорта, видеозаписей соревнований различного уровня по лыжному спорту	осн. 1-5	8
4	1.5.	Тренировочное занятие по лыжной подготовке: анализ, систематизация и обобщение необходимых сведений по пройденным разделам программы. Анализ научной методической литературы. Разработка комплексов подготовительных, подводящих и основных упражнений по лыжному спорту ЛОСЗ.	осн. 1-5 доп. 1,4	12
5	1.6.	Основы методики тренировки в зимних видах спорта ЛОСЗ.	осн. 1-5 доп. 1,2,4	12
6	1.7.	Планирование и учет работы по лыжному спорту, биатлону, конькобежному спорту ЛОСЗ.	осн. 1-5 доп. 1,3,4	8

### 6.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины «Лыжная подготовка для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» осуществляется в форме выполнения практического показа техники способов передвижения на лыжах, лыжной гонке на время, устного или письменного опроса (контрольная и курсовая работа) и итогового экзамена.

### 6.3. Зачетные требования по разделу

По теоретическому курсу – в объеме программы.

По практическому курсу - умение владеть всеми способами передвижения на лыжах, элементами горнолыжной техники, передвижение на коньках.

Знать методику обучения технике способов передвижения на лыжах, на коньках

По судейству соревнований - выполнение обязанностей судейской коллегии.

По учебной практике - в объеме программы.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Методика обучения зимним видам спорта лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ПК-21, ПК-22	Практические навыки Контрольные вопросы
2	Научно-теоретический раздел (лекции)	ПК-21, ПК-22	Практические навыки Контрольные вопросы

3	Основы различных элементов лыжной, горнолыжной и конькобежной техники передвижения ЛОСЗ	ПК-21, ПК-22	Практические навыки Контрольные вопросы

#### 6.4. Перечь тем контрольных работ

1. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
2. Анализ техники и методика обучения попеременному 4-х шажному ходу.
3. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
4. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант).
5. Анализ техники и методика обучения одновременному 2-х шажному ходу.
6. Анализ техники и методика обучения комбинированным ходам.
7. Анализ техники и методика обучения повороту переступанием.
8. Анализ техники и методика обучения повороту плугом.
9. Анализ техники и методика обучения повороту упором.
10. Анализ техники и методика обучения повороту ножницами.
11. Анализ техники и методика обучения повороту на параллельных лыжах.
12. Анализ техники и методика обучения повороту из упора.
13. Анализ техники и методика обучения подъему ступающим шагом.
14. Анализ техники и методика обучения подъему скользящим шагом.
15. Анализ техники и методика обучения подъему беговым шагом.
16. Анализ техники и методика обучения подъему елочкой.
17. Анализ техники и методика обучения полулочкой.
18. Анализ техники и методика обучения торможению плугом.
19. Анализ техники и методика обучения торможению упором.
20. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу.
21. Анализ техники и методика обучения прохождения неровностей.
22. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
23. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
24. Анализ техники и методика обучения попеременному коньковому ходу.
25. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания руками.
26. Школа в коньковых способах передвижения на лыжах.
27. Особенности спортивного инвентаря для коньковых способов передвижения на лыжах.
28. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
29. Анализ техники и методика обучения торможению соскальзыванием.
30. Школа в классических способах передвижения на лыжах.
31. Внеклассная работа по лыжному спорту в школе.
32. Организация и проведение соревнований по лыжной подготовке в школе.
33. Планирование работы по лыжному спорту в школе.
34. Особенности занятий по лыжам с детьми школьного возраста.
35. Уход за лыжным инвентарем и оборудованием.
36. Выбор лыжного инвентаря.
37. Одежда и обувь лыжника.
38. Лыжные мази и парафины, смазка лыж.

39. Установка креплений.
40. Выбор места для занятий по лыжному спорту.
41. Выбор места для проведения спортивно-массовых мероприятий.
42. Методика тренировки в подготовительном периоде.
43. Методика тренировки в основном периоде.
44. Методика тренировки новичков.
45. Средства и методы тренировки в подготовительном периоде.
46. Средства и методы тренировки в основном периоде.
47. Средства и методы тренировки в соревновательном периоде.
48. Специальные упражнения лыжников-гонщиков.
49. Имитационные упражнения лыжников-гонщиков.
50. Особенности обработки и смазки пластиковых лыж.
51. Педагогический контроль в тренировочном процессе лыжников.
52. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
53. Лыжный спорт в дореволюционной России.
54. Лыжный спорт в периоде 1917-1941 годов.
55. Лыжный спорт в период Великой Отечественной войны и до современного времени.
56. Значение лыж в быту и в военном деле.
57. Тренажеры и технические средства, применяемые в тренировке лыжника.
58. Тесты, применяемые в лыжных гонках.
59. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика.
60. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжному спорту.

#### **6.5. Перечень тем курсовых работ**

1. Лыжный спорт, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике.
2. Спортивные достижения в лыжном спорте и тенденции их развития.
3. Роль учебно-тренировочного процесса в подготовке лыжников-гонщиков.
4. Средства и методы спортивной тренировки в зимних видах спорта.  
Профилактика травматизма на занятиях по лыжной подготовке в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.
5. Спортивно-техническая подготовка спортсменов-лыжников.
6. Спортивно-тактическая подготовка спортсменов-лыжников.
7. Физическая подготовка спортсменов-лыжников.
8. Специальная психическая подготовка спортсменов-лыжников.
9. Интеллектуальная подготовка спортсменов-лыжников.
10. Средства и методы восстановления в спорте.
11. Этап начальной спортивной специализации в лыжном спорте и его характеристика.
12. Организационно-методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в зимних видах спорта .
13. Этап углубленной специализации в лыжной подготовке и его краткая характеристика.
14. Этап спортивного совершенствования в лыжной подготовке и его характеристика.
15. Этап высших достижений и его характеристика.
16. Спортивное долголетие и его характеристика.
17. Общая структура годичной подготовки в лыжном спорте.
18. Особенности построения годичной подготовки в зимних видах спорта.
19. Формы организации занятий лыжной подготовкой в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.

20. Подготовка лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.
21. Подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.
21. Подготовка лыжников-гонщиков к главным соревнованиям года.
23. Подготовка лыжников-гонщиков в переходном периоде.
24. Общая структура учебно-тренировочного занятия и характеристика его составных частей.
25. Подготовка судейской документации в лыжном спорте.
26. Типы учебно-тренировочных занятий в лыжном спорте и их характеристика.
27. Формы организации учебно-тренировочных занятий в лыжном спорте и их характеристика.
28. Этапы и методы спортивного отбора в лыжах и их характеристика.
29. Основные документы планирования в спорте и их характеристика.
30. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах подготовки.
31. Планирование тренировочно-соревновательного процесса спортсменов-лыжников в годичном цикле подготовке.
32. Текущее и оперативное планирование в зимних видах спорта.
33. Виды контроля в лыжном спорте и их характеристика.
34. Судьи их права и обязанности.
35. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в лыжной подготовке.
36. Организационно-методические основы проведения спортивно-массовых мероприятий в зимних видах.
37. Врачебно-педагогический контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
38. Физическая подготовка лыжников-гонщиков.
39. Техническая подготовка лыжников-гонщиков.
40. Тактическая подготовка лыжников-гонщиков.
41. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков.
42. Средства массовой информации в спорте.
43. Контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью в спорте.
44. Самоконтроль на занятиях по лыжной подготовке.
45. Взаимосвязь планирования и контроля в зимних видах спорта.
46. Учёт и отчетность в процессе спортивной подготовки.
47. Отбор и прогнозирование в многолетней системе подготовки квалифицированных спортсменов.
48. Организация и технология отбора детей для занятий лыжным спортом.
49. Игровой и соревновательный методы в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменов.
50. Основы техники классических способов передвижения на лыжах.
51. Основы методики обучения классическим способам передвижения на лыжах.
52. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
53. Анализ школьной программы в младших, средних и старших классах.
54. Спортивный инвентарь и оборудование на занятиях лыжному спорту.
55. Подготовка и оборудование школьного спортивного ядра.
56. Подготовка план-конспекта для проведения учебно-методических и тренировочных занятий в лыжном спорте.
57. Тренажеры, технические средства и приспособления в лыжной подготовке.
58. Основы многоборной подготовки в лыжном спорте.
59. Организация и проведения урока по лыжной подготовке в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.
60. Технические средства, компьютерное и интернет обеспечение в спорте.
61. Материально-техническая база по лыжному спорту.
62. Подбор и установка креплений, смазка лыжного инвентаря.

63. Классификация видов лыжного спорта.

64. Классификация спортивных соревнований по лыжному спорту.

### **6.6. Перечень вопросов к экзамену**

1. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
2. Техника и методика обучения попеременному 4х шажному ходу.
3. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
4. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант).
5. Техника и методика обучения одновременному 2х шажному ходу.
6. Техника и методика обучения комбинированным ходам.
7. Техника и методика обучения повороту переступанием.
8. Техника и методика обучения повороту плугом.
9. Техника и методика обучения повороту упором.
10. Техника и методика обучения повороту ножницами.
11. Техника и методика обучения повороту на параллельных лыжах.
12. Техника и методика обучения повороту из упора.
13. Техника и методика обучения подъему ступающим шагом.
14. Техника и методика обучения подъему скользящим шагом.
15. Техника и методика обучения подъему беговым шагом.
16. Техника и методика обучения подъему елочкой.
17. Техника и методика обучения подъему полуелочкой.
18. Техника и методика обучения торможению плугом.
19. Техника и методика обучения торможению упором.
20. Техника и методика обучения полуконьковому ходу.
21. Техника и методика обучения прохождения неровностей.
22. Техника и методика обучения попеременному коньковому ходу.
23. Техника и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
24. Техника и методика обучения одновременному 2х шажному коньковому ходу.
25. Техника и методика обучения коньковому ходу без отталкивания руками.
26. Школа коньковых ходов.
27. Особенности инвентаря для коньковых способов передвижения.
28. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу( основной вариант)
29. Техника и методика обучения торможению соскальзыванием.
30. Школа в классических способах передвижения.
31. Внеклассная работа по лыжному спорту в школе.
32. Организация и проведение соревнований в школе.
33. Планирование работы по лыжному спорту в школе.
34. Особенности занятий по лыжам с детьми школьного возраста.
35. Уход за лыжным инвентарем.
36. Выбор лыжного инвентаря.
37. Одежда и обувь лыжника.
38. лыжные мази и парафины, смазка лыж.
39. Установка креплений.
40. Выбор места для занятий лыжами.
41. Выбор места для проведения соревнований.
42. Методика тренировки в подготовительном периоде.
43. Методика тренировки в основном периоде.
44. Методика тренировки новичков.
45. Средства тренировки в подготовительном периоде.

46. Средства тренировки в основном периоде.
47. Средства тренировки лыжников.
48. Специальные упражнения лыжников.
49. Имитационные упражнения лыжников.
50. Особенности обработки и смазки пластиковых лыж.
51. Педагогический контроль в тренировочном процессе лыжников
52. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
53. Лыжный спорт в дореволюционной России.
54. Лыжный спорт в периоде 1917- 1941 годов.
55. Лыжный спорт в период Великой Отечественной Войны и до современного времени.
56. Значение лыж в быту и в военном деле.
57. Треножеры и технические средства , применяемые в тренировки лыжника.
58. Тесты, применяемые в лыжных гонках.
59. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика.
60. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжному спорту.
61. Положение о соревнованиях.
62. Заявки на участие в соревнованиях.
63. Расписание стартов, порядок старта и жеребьевка.
64. Организация проводящая соревнования.
65. Деление участников на группы по возрасту и полу.
66. Обязанности и права участников соревнований.
67. Обязанности и права представителей и тренеров.
68. Судейская коллегия, главная судейская коллегия.
69. Технический делегат, жюри соревнований.
70. Общие обязанности судей.
71. Главный судья (права и обязанности)
72. Заместители главного судьи (права и обязанности)
73. Главный секретарь (права и обязанности)
74. Комендант соревнований, оборудование финиша.
75. Начальник трасс (права и обязанности)
76. Судья по маркировки лыж.
77. Информационное оборудование мест старта и финиша.
78. Стартер, помощники стартера.
79. Старший судья на финише.
80. Судья порядка прихода, секретарь судьи порядка прихода.
81. Хронометрист, секретарь хронометриста.
82. Дистанции лыжных гонок.
83. Просмотр трасс, лыжи для разминки, маркировка лыж, питание на дистанции.
84. Места старта, финиша и зоны передачи эстафет.
85. Объявление результатов соревнований.
86. Трассы лыжных гонок.
87. Прохождение дистанции лыжных гонок.
88. Прохождение дистанции в эстафетных гонках.
89. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
90. Правила эстафетных гонок.

**7. Учебно - методическое и информационное обеспечение дисциплины  
«Лыжная подготовка для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»**

***а) основная литература:***

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие. – М.: Издательство Владос -



Пресс, 2003. – 192 с.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов педагогических вузов. - М: Академия, 2000-368с.

3. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

4. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учебно-практическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.

5. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпорАкадемПресс, 2004. – 204 с.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов.- т.1/под ред. С.П. Евсеева.- М: Сов. Спорт, 2007.- 291 с.

7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов.- т.2/под ред. С.П. Евсеева.- М: Сов. Спорт, 2007.- 448 с.

8.

***б) дополнительная литература:***

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов / С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, О. В. Морозова, А. С. Солодков. - СПб., 1996.

2. Мозговой, В. М. Методические рекомендации по организации физического воспитания во вспомогательной школе / В. М. Мозговой, А. А. Дмитриев, А. С. Самыличев. - М., 1996.

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. / С.П. Евсеев, О.Э. Аксенова. - М.: Советский спорт, 2004. - 280с.

4. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2001. - 152 с.

***в) периодические издания:***

1. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».

2. Международный журнал спортивной информации «Спорт для всех».

3. Еженедельник «Спорт для всех».

4. Периодические журналы по видам спорта.

***г) программное обеспечение и Интернет ресурсы.***

1. Организации инвалидов России и стран СНГ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://perspektiva-inva.ru>

2. Первый Российский Интернет - портал для инвалидов [Электронный ресурс] // Режим доступа: [www.disability.ru](http://www.disability.ru)

3. "Путь к независимой жизни [Электронный ресурс] // Режим доступа: [www.wil.ru](http://www.wil.ru)

4. Федеральный закон о социальной защите инвалидов в РФ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?re>

5. Российский общеобразовательный портал  
<http://www.school.edu.ru>

6. Российский образовательный форум <http://www.schoolexpo.ru>

7. Википедия: свободная многоязычная энциклопедия  
<http://ru.wikipedia.org>

8. Инновационная образовательная сеть «Эврика» <http://www.eurekanet.ru>

### **7.1 Учебный процесс обеспечивается необходимым комплектом лицензионного ПО:**

□ ПО «Microsoft» (подписка Eopen); лицензия № 63167487, лицензия № 61853322: ПО Microsoft Volume Licensing Service Center договор № 63167487 от 29 апреля 2011 г. договор № СД-130712001 от 12.07.2013 (подписка с 1 сентября 2013 г. до 31 августа 2017 г.) продление Microsoft Imagine Standard KDF-00031 (подписка с 1 сентября 2017 г. до 31 августа 2020 г.);

□ Антивирус Касперского 10.0 (договор на антивирус Касперского на 2017/2018 гг.; договор № ХП-567116 от 29.08.2016 действие с 2016 по 2017 гг)

Свободно распространяемое ПО: Open Office; Mozilla Firefox; Google Chrome; Adobe Acrobat Reader.

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Лыжная подготовка для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» осуществляется на базе стандартных спортивных сооружений с использованием всего спортивного инвентаря и профессионального технического оборудования (лыжи, палки, лыжные крепления, мази, парафины, утюги, секундомеры, контрольная разметка лыжной трассы и т.д.), компьютерного класса с Интернет обеспечением, интерактивного обучения, нормативно-правовой и организационно-методической литературы и документации деятельности учреждений дополнительного, среднего специального и высшего образования.



### **9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду представляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Рабочая программа дисциплины «*Лыжная подготовка для лиц с отклонениями в состоянии здоровья*» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*» и профилю подготовки «*Физическая реабилитация*».

Программу составили:

1. Иванов А.Н., к.п.н., доцент, зав.кафедрой ЦВС 
2. Лутков В.Н., к.п.н., доцент кафедры ЦВС 

**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**


Программа одобрена на заседании кафедры «Циклические виды спорта»

Протокол № 10 от «24» июня 2015 года

Зав. кафедрой ЦВС  А.Н. Иванов

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10 от «01» июня 2015 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта  В.В. Беляева

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			замененных	новых	аннулированных
2016 - 2017	№ 10 от 20.06.2016	переутверждение			
2017 - 2018	№ 10 от 09.06.2017	переутверждение			
2018 - 2019	переутверждение № 10 от 19.06.2018	актуализирован перечень специальностей ТПО в разделе 7.1			