

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:49:55  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет Кафедра физвоспитания  
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина ***Б1.О.18.03 Лыжный спорт***

обязательная часть

Направление

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

код наименование направления

Программа

***Физическая реабилитация***

Форма обучения

***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
**2023 г.**

Разработчик (составитель)  
***канд.биол.наук, доцент***  
***Салеев Э. Р.***  
ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>6</b>
<b>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....</b>	<b>6</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>7</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	7
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	7
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>	<b>8</b>
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>8</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	8
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	9
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства .....	9
<b>7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....</b>	<b>10</b>

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.1. Планирует и проводит выступления, обучающие занятия, семинары по основам спортивной морфологии и спортивной физиологии, лежащих в основе специальной подготовки занимающихся.	Обучающийся должен: Знать основные средства и методы адаптивной физической культуры, систему комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья
	ОПК-2.2. Планирует и проводит с занимающимися теоретические занятия (лекции и беседы) по основам спортивной гигиены, врачебного контроля, и особенностям влияния физической культуры на организм человека.	Обучающийся должен: Уметь определять цели и задачи, средства и методы адаптивной физической культуры; применять специальные знания в работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья
	ОПК-2.3. Оценивает физическую и функциональную подготовленность в процессе реабилитационных занятий	Обучающийся должен: Владеть навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при

		воздействию на телесность соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры
ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	ОПК-11.1. Понимает и объясняет сущность международных стандартов в области противодействия применению допинга в спорте, международных антидопинговых правил, антидопингового законодательства Российской Федерации.	Обучающийся должен: Знать основные нормативные документы регламентирующие применения фармсредств в спорте работу основных сайтов отвечающих за антидопинговое обеспечение об уголовной ответственности за использование или склонение к употреблению допинга
	ОПК-11.2. Демонстрирует знание современных методик составления просветительских программ и информационных мероприятий; разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; международных этических норм в области противодействия	Обучающийся должен: уметь Осуществлять поиск требуемой информации по допингу. работать с поисковой базой сайта РУСАДА работать с перечнем документов при заборе проб

	применению допинга.	
	ОПК-11.3. Разрабатывает аналитические и методические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.	Обучающийся должен: владеть навыком подбора информации по лекарственным препаратам определять разрешенные фармакологические вещества посредством приложения РУСАДА
ПК-5. Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств	ПК-5.1. Организует деятельность обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	Обучающийся должен: знать технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья для развития необходимых компенсаторных физических качеств в физкультурно-спортивных видах деятельности
	ПК-5.2. Осуществляет отбор лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства	Обучающийся должен: уметь -обучать новым двигательным действиям лиц с ограниченными возможностями здоровья; - составлять и применять комплексы упражнений физических упражнений; - использовать технические средства для компенсаторного приспособления

		утраченных функций.
	ПК-5.3. Совершенствует специальные физические качества и функциональные возможности организма спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)	Обучающийся должен: - применять на практике комплексы упражнений, -использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина "Лыжный спорт" относится к базовой части.

Целью освоения дисциплины «Лыжный спорт» является формирование компетенций в области теории, практики и методики лыжного спорта, ознакомление обучающихся с основными понятиями, проблемами и направлениями современного лыжного спорта.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	2

практических (семинарских)	6
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	60

<b>Формы контроля</b>	<b>Семестры</b>
зачет	7

#### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
<b>1</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	
1.1	Основы техники лыжных ходов	2	2	0	10	
1.2	Основы методики обучения в лыжном спорте	0	4	0	10	
1.3	Анализ техники, тактика и методика обучения технике классического и свободного стиля	0	0	0	10	
1.4	Анализ техники, тактика индивидуального и командного спринта, эстафетной гонки, скиатлона, масс-старта, гонки преследования	0	0	0	10	
1.5	Анализ техники и методика обучения технике спусков с гор	0	0	0	10	
1.6	Правила соревнований по лыжным гонкам	0	0	0	10	
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	

##### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>		
1.1	Основы техники лыжных ходов	Техника лыжных ходов - классификация, особенности передвижения и способы подготовки

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
<b>1</b>		
1.1	Основы техники лыжных ходов	Способы перехода с одного хода на другой  Техника и методика обучения коньковым ходам
1.2	Основы методики обучения в лыжном спорте	Средства и способы обучения.

### **5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся заключается в проработке учебного материала (по конспектам, учебной литературе), подготовку к экзамену

Список тем для самостоятельной работы:

1. Основы техники лыжных ходов
2. Основы методики обучения в лыжном спорте
3. Анализ техники, тактика и методика обучения технике классического и свободного стиля
4. Анализ техники, тактика индивидуального и командного спринта, эстафетной гонки, скиатлона, масс-старта, гонки преследования
5. Анализ техники и методика обучения технике спусков с гор
6. Правила соревнований по лыжным гонкам

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

#### **6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

##### **Основная учебная литература:**

1. 2. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / сост. Ю.В. Корягина, В.А. Аикин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 68 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459435> (дата обращения: 11.05.2023)
2. 1. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 279 с. : схем., табл., ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500180-3-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499858> (дата обращения: 11.05.2023)

##### **Дополнительная учебная литература:**

1. 1. Якимов, А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А.М. Якимов, А.С. Ревзон. - Москва : Спорт, 2018. - 101 с. : табл. - (Библиотечка тренера). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-3-4 ; То же



- [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481953> (дата обращения: 11.05.2023)
2. 3. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / предисл. Б.А. Поляева ; Министерство Здравоохранения Российской Федерации. - Москва : Спорт, 2017. - 108 с. : табл. - (Библиотечка спортивного врача и психолога). - ISBN 978-5-906839-77-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525> (дата обращения: 11.05.2023)
  3. 2. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. - Москва : Спорт, 2017. - 145 с. : схем., табл. - (Библиотечка тренера). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-72-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471230> (дата обращения: 11.05.2023)

## 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

## Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	<a href="http://www.flgr.ru/">www.flgr.ru/</a>	Сайт Федерации лыжных гонок России. Раздел «Правила». Посмотреть правила по лыжным гонкам.

## 6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения
Windows 10 Неограничена 3 года/ MicrosoftImagine.Подписка №8001361124 от

04.10.2017г.
Windows 7 Неограниченно на 3 года/ Microsoft Imagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.
Windows XP Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн»
Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 /Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 137 / ЗАО «СофтЛайн Трейд». Государственный контракт от 18.03.2008
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009

**7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

<b>Тип учебной аудитории</b>	<b>Оснащенность учебной аудитории</b>
спортивный зал	Учебно-практическое оборудование: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; лыжи в комплекте; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные с сеткой; гимнастические стенки; турники
Заводская, 6, ауд. № 6, 12, 13 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций	учебная мебель, доска, проектор, экран для проектора, учебно-наглядные пособия, массажный стол
Читальный зал: помещение для самостоятельной работы	учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры