

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»**

**Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра физического воспитания**

**Институт дополнительного образования и профессиональной переподготовки**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Проректор по проектному  
обучению**

**и дополнительному образованию**

**«» Я.Ю. Радюкова**

**«» 2023 г.**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Лыжный спорт»**

**Тамбов 2023**

**Автор программы:**

Яковлев Валерий Николаевич, к.п.н., доцент

Рабочая программа принята на заседании кафедры физического воспитания  
«24» июня 2023 года. Протокол № 10.

## 1. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы (далее- программы)

### 1.1. Цель освоения:

- приобрести знания и овладеть навыками необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- овладеть знаниями и навыками по методике обучения технике основных способов передвижения на лыжах и развитию физических качеств на занятиях;
- знать методическую обоснованность выбора мест занятий, их тщательную подготовку и безопасность,
- изучить организацию и проведение учебного процесса в различных звеньях системы физического воспитания.

### 1.2. Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения программы:

- Педагогическая
- Организационно-управленческая

### 1.3. Программа ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 05 Физическая культура и спорт (Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Оказание физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг).

### 1.4. В результате освоения программы у обучающихся должны быть сформированы компетенции:

| Обобщенные трудовые функции (при наличии профстандарта) / трудовые или профессиональные действия | Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия                                          | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  | <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. |

### 1.5. Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций.

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| №<br>п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения |
|----------|--------------------------------------------------------------|----------------|
|          |                                                              | Очная          |
|          |                                                              | 1              |
| 1        | Физическая культура и спорт                                  | +              |

## 2. Содержание курса

| № | Наименование раздела/тем                                                                                                                        | Вид учебной работы, час |      |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------|
|   |                                                                                                                                                 | Л                       | ПЗ   |
|   |                                                                                                                                                 |                         | О.ф. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Виды экипировки и инвентаря для лыжной подготовки. Техника и методика обучения поворотов на лыжах на месте. | -                       | 9    |
| 2 | Изучение техники одновременного бесшажного хода.                                                                                                | -                       | 9    |
| 3 | Изучение техники одновременного 1-шажного хода (два варианта). Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.                        | -                       | 8    |
| 4 | Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1-шажного хода.                                                   | -                       | 8    |
| 5 | Итоговая аттестация                                                                                                                             | 2                       |      |