

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры  
Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины (модуля): История избранного вида спорта  
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта  
Форма обучения: Очная

Разработчики:  
старший преподаватель Ивашин А.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  Трескин М.Ю.

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов мотивационно-ценностных основ к занятиям избранным видом спорта, знаний технологии построения спортивной тренировки, умений осуществления агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью и навыков в области теории и методики лыжного спорта.

Задачи дисциплины:

- изучение истории лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания;
- приобретение знаний о факторах риска, нормах и правилах безопасных организаций и проведения занятий по лыжному спорту, материально-техническому обеспечению учебного и тренировочного процесса в лыжном спорте;
- овладение техникой и методикой обучения основных способов передвижения на лыжах;
- ознакомление с медико-биологическими и психологическими основами и технологиями тренировки в лыжном спорте;
- освоение средств и методов повышения уровня физической подготовки занимающихся;
- изучение теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;
- овладение технологией планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- формирование умения разрабатывать планы учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке;
- формирование умения работать в коллективе, планировать и проводить фрагменты учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке различной направленности;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта, воспитание у занимающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции;
- овладение приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- приобретение умения планировать и организовывать участие обучающихся в соревнованиях по лыжным гонкам.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.ОД.4 «История избранного вида спорта» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

Для освоения дисциплины «История избранного вида спорта» обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, полученные и сформированные в ходе изучения дисциплины История физической культуры.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.4 «История избранного вида спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.22 История физической культуры и спорта;

Б1.В.ОД.1 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «История избранного вида спорта», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.4 «История избранного вида спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- К.М.9 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;
- К.М.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;
- К.М.16 Биомеханика двигательной деятельности;
- К.М.0 Учебная (ознакомительная) практика;
- К.М.0 Производственная (тренерская) практика;
- К.М.0 Производственная (педагогическая) практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт», включает: 01 Образование и наука, 05 Физическая культура и спорт.

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

<b><i>ОК-6. способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия</i></b>	
ОК-6 способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные формы, средства и методы физического воспитания в избранном виде спорта;</li> <li>- основные этапы развития избранного вида спорта;</li> <li>- об участии спортсменов России в играх олимпиад.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия;</li> <li>- объяснять происхождение тех или иных физических упражнений (видов спорта);</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами использования материала по истории избранного вида спорта для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- навыками работы в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</li> </ul>

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

<b><i>ПК-8. способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта</i></b>	
тренерская деятельность	
ПК-8. способностью использовать	знать:

<p>знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- об истоках и эволюции формирования технологии тренировки в избранном виде спорта.</li> <li>уметь:</li> <li>- использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта.</li> <li>- использовать знания об истоках и эволюции формирования технологии тренировки в избранном виде спорта.</li> <li>владеть:</li> <li>- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>
<p><b><i>ПК-9. способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции</i></b></p>	
<p>тренерская деятельность</p>	
<p>ПК-9. способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о способах формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- способы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта, воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>
<p><b><i>ПК-31. способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью</i></b></p>	
<p>ПК-31. способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии;</li> </ul>

<p>культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта на различных этапах;</li> <li>- приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии.</li> <li>- применять приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;</li> <li>- методами и средствами сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии.</li> </ul>
---	--

#### **4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Второй семестр
<b><i>Контактная работа (всего)</i></b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Лекции	18	18
Практические	18	18
<b><i>Самостоятельная работа (всего)</i></b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b><i>Виды промежуточной аттестации</i></b>		
Зачет		+
<b><i>Общая трудоемкость часы</i></b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b><i>Общая трудоемкость зачетные единицы</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### **5. Содержание дисциплины**

##### **5.1. Содержание модулей дисциплины**

###### **Модуль 1. История развития лыжного спорта:**

Происхождение и первоначальное применение лыж, типы. Развитие лыжного спорта в период 1918-1945 гг. Лыжный спорт в послевоенные годы и на современном этапе.

###### **Модуль 2. Характеристика видов лыжного спорта:**

Развитие лыжного спорта в 90-е гг. Современное состояние лыжного спорта в России.

##### **5.2. Содержание дисциплины: Лекции (18 ч.)**

###### **Модуль 1. История развития лыжного спорта (8 ч.)**

## **Тема 1. Происхождение и первоначальное применение лыж, типы (2 ч.)**

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодёжи.

### **II Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.**

Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте. Первыми такими приспособлениями, очевидно, были шкуры убитых животных, которыми древние охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. Это послужило толчком для использования других предметов (обломков коры, щепок, а позднее и дощечек) для увеличения площади опоры.

Многочисленные исследования историков, археологов, русские летописи, скандинавский эпос и другие источники говорят о применении лыж народами, населяющими Сибирь, Урал, Алтай север Европы, Скандинавию ещё задолго до нашей эры.

Новейшие данные позволяют предположить, что лыжи были изобретены в конце верхнего палеолита – примерно 15-20 тыс. лет назад (а не 5 тыс., как считалось раньше). Этот период

Так, основатель Норвегии Нор, по древней легенде, пришёл в Скандинавию «по хорошей лыжне», разбил лапландцев и образовал своё государство.

В древних государственных сагах существовал особый бог – Улльр, покровитель лыжников, а богиня Скаде воспевается как искусная охотница на лыжах. Подобные предания существовали и у северных народностей нашей страны. Так, остяки считали, что звёздный Млечный путь – это лыжня, проложенная покровителем охотников богом Тунк-Покс при преследовании лося на лыжах. В былинах остяков герои-воины всегда были быстрыми лыжниками и отличными стрелками их лука. Герой мордовского эпоса Кутурак «бегал на лыжах быстрее ветра».

Первые документальные упоминания об использовании скользящих лыж появились в VI-VII вв. Готский монах Жорданес в 552 г. в своей книге упоминает о «скользящих финнах». Подобные данные приводятся в этот же период византийским писателем Прокопом, греческими историками Иорнадом (VI в.), Диаконом (770) и другими древними авторами. Они подробно описывали лыжи и их использование северными народностями в быту и на охоте.

1. У северных народов нашей страны (ненцев, остяков, вогулов и др.) лыжи широко применялись в быту и на охоте. «Саамы (лопари), ненцы, остяки бьют диких оленей, волков и других подобных зверей больше дубинами, потому что на лыжах свободно их догоняют. Звери не могут быстро бежать по глубокому, проваливающемуся снегу и после утомительной и долгой погони делаются жертвой легко скользящего на лыжах человека», - пишет Магнус.

Русские дореволюционные историки неоднократно упоминали в своих работах, что помимо охоты лыжи на Руси часто использовались во время праздников и зимних народных забав, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге «наперегонки» и в спусках со склонов. Наряду с другими развлечениями и упражнениями (кулачный бой, верховая езда, различные игры и забавы) лыжи сыграли важную роль в физическом развитии русского народа. Шведский дипломат Пальм, побывавший в XVII в. на Руси, свидетельствовал о широком распространении лыж в Московском государстве. Он подробно описывал лыжи, применяемые местными жителями, и умение русских быстро на них передвигаться.

## ***Тема 2. Происхождение и первоначальное применение лыж, типы (2 ч.)***

История создания лыжного спорта.

Первые соревнования по лыжному спорту проведены в Норвегии в 1767 г. Организационно и методически лыжный спорт сформировался в конце 15 – начало 20 вв., когда стали создаваться национальные лыжные клубы: в Норвегии (1874 г.), Финляндии (1886 г.), Германии (1891 г.), Австрии и Швеции (1892 г.), России (первое соревнование проведено в Петербурге в 1894 г.).

Зимние Олимпийские игры проводятся с 1924 г., чемпионаты мира с 1929 г. Сверхмарафонная шведская лыжная гонка на дистанцию 65,5 км «Ваза-Лоппе» (с 1922 проводится с общего старта, участвует около 9 тыс. лыжников) с 60-х гг. стала международной.

а) Гонки.

Гонки — состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. Классические дистанции: у мужчин — индивидуальные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4x10 км; у женщин — индивидуальные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989 — 20 км), а также эстафета 4 x 5 км (до 1970 — 3 x 5 км).

Гонки — самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС). СССР вступил в нее в 1948. В 2000 ФИС насчитывала 98 национальных федераций.

Протяженность гонок может быть самой различной — от 1 км на соревнованиях младших школьников до 50 км на чемпионатах стран, мира, на Олимпиадах и до «сверхмарафонов» в 70 км и более. Сложность дистанции определяется не только ее длиной, но и перепадом высот, то есть разностью отметок над уровнем моря между местом старта-финиша и высшей точкой трассы.

Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924, с 1925 стали проводиться чемпионаты мира. Первоначально это были только мужские состязания на дистанциях 18 и 50 км. Но программа постоянно расширялась. В 1952 на VI Олимпийских играх в Осло впервые приняли участие женщины-лыжницы. В конце 1990-х гг. лыжники разыгрывали олимпийские награды уже в десяти видах программы — по пять у мужчин и у женщин.

На I зимней Олимпиаде в Шамони в 1924 одновременно с олимпийскими наградами победителям и призерам были вручены медали чемпионата мира, что впоследствии стало традицией для всех олимпийских состязаний лыжников. Первоначально чемпионаты мира проводились ежегодно, затем (начиная с 1950) ФИС установила четырехлетний цикл (четные «неолимпийские» годы), а с 1985 — двухлетний (нечетные годы).

В России первые состязания «лыжебежцев» состоялись в Петербурге в 1894, трасса была проложена прямо по заснеженной Неве. В 1910 был проведен первый чемпионат России, в 1924 — первый чемпионат СССР.

В 1920-30-е гг. советские гонщики неоднократно выступали на международных соревнованиях. В 1954 впервые приняли участие в чемпионате мира в Фалуне (Швеция), где по две золотые медали завоевали Владимир Кузин в гонках на 30 и 50 км и Любовь Козырева в гонке на 10 км и эстафете.

1. Наибольших успехов в лыжных гонках добивались спортсмены скандинавских стран и СССР (России). Среди российских лыжников: двухкратный чемпион мира (1970) и двухкратный олимпийский чемпион (1972) Вячеслав Веденин, четырехкратная олимпийская чемпионка (1972, 1976) и пятикратная чемпионка мира (1970, 1974) Галина Кулакова, четырехкратная олимпийская чемпионка (1976, 1980, 1992) и четырехкратная чемпионка мира (1974, 1982, 1985, 1991) Раиса Сметанина, олимпийский чемпион (1976) и чемпион мира (1978) Сергей Савельев, четырехкратный олимпийский чемпион (1980, 1984) Николай Зимятов, шестикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994) и трехкратная чемпионка мира (1991, 1993) Любовь Егорова, трехкратная олимпийская чемпионка в эстафете (1992, 1994, 1998) и четырнадцатикратная чемпионка мира (1989-1997) Елена Вяльбе, пятикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994, 1998) и девятикратная чемпионка мира (1993-1999) Лариса Лазутина.

Среди зарубежных гонщиков наиболее высокие результаты показали: финны Вейкко Хакулинен (трехкратный олимпийский чемпион, 1952, 1956), Эро Мянтюранта (трехкратный олимпийский чемпион, 1960, 1964), его соотечественница Марья-Лииса Хямляйнен-Кирвесниemi (трехкратная олимпийская чемпионка, 1984), швед Гунде Сван (четырёхкратный олимпийский чемпион, 1984, 1988), норвежец Бьерн Дэли (восьмикратный олимпийский чемпион, 1992, 1994, 1998), в 1999 удостоенный титула «Лучший лыжник 20 века».

За 75 лет своей истории соревнования по лыжным гонкам претерпели немало изменений. В середине 1980-х гг. в связи с возникновением новой техники бега («коньковый ход», или «свободный стиль») способ преодоления каждой дистанции был регламентирован правилами и программой соревнований. Кроме того, в программе появились «гонки преследования», очередность старта в которых определяется по результатам состязаний, проведенных накануне (по так называемой «системе Гундерсена», несколько раньше вошедшей в практику лыжного двоеборья).

По регламенту состязаний если первые гонки (30 км, мужчины, и 15 км, женщины) проводятся классическим стилем, то последние (50 км, мужчины, и 30 км, женщины) — свободным и наоборот. По «системе Гундерсена» в первый день лыжники бегут классическим стилем (10 км, мужчины, и 5 км, женщины), на следующий день — свободным (15 км, мужчин, и 10 км, женщины). В эстафетах первые два этапа преодолеваются классическим стилем, третий и четвертый — свободным.

Особое место в лыжных гонках занимают так называемые сверхмарафоны. Начало им положил проведенный в 1922 между шведскими городами Селен и Моро 90-километровый пробег «Ваза-лоппет», названный в честь шведского короля Густава Вазы, который совершил этот переход в начале 16 в. в ходе освободительной войны с датчанами.

Яндекс.Директ

Курсы учителей физкультуры! Дистанционные курсы на учителей физкультуры! Получи диплом! Идет набор! Дистанционно Удобно Выгодно Диплом [bakalavr-magistr.ru](http://bakalavr-magistr.ru)

Сверхмарафоны проводятся во многих странах мира (в том числе и в России под названием «Лыжня России» с 1983). 14 из них объединены в постоянную систему соревнований «World Loppet» («Мировой сверхмарафон»), созданную в 1978.

б) Лыжное двоеборье.

Лыжное двоеборье (северная комбинация) – вид лыжного спорта, включающий гонку на 15 км и прыжок с 90-метрового (первоначально с 70-метрового) трамплина. Соревнования проводятся в два дня (в первый день — прыжки, во второй — гонка). Участвуют только мужчины. Подсчет очков производится по «системе Гундерсена» (разработанной норвежским специалистом): разница в баллах, полученная на трамплине, переводится в секунды, в результате участники начинают гонку с общего старта, но с заработанным накануне

гандикапом, побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.

По «системе Гундерсена» проводятся также и командные состязания двоеборцев, которые завершаются эстафетой 3x10 км. В 1999 появился новый вид программы — двоеборье-спринт, которое проводится в течение одного соревновательного дня: после прыжка буквально через час участники выходят на старт гонки на 7,5 км (также с гандикапом). «Система Гундерсена» была заимствована гонщиками и биатлонистами: в программу их соревнований включены так называемые «гонки преследования».

Как вид спорта лыжное двоеборье зародилось в Норвегии в конце 19 в. (в России первые соревнования состоялись в 1912 вблизи Петербурга). В 1924 лыжное двоеборье было включено в программу Олимпийских игр и чемпионатов мира. В СССР двоеборье начало развиваться с конца 1930-х гг. Наивысших достижений в этом виде добились норвежский спортсмен Юхан Греттумсбротен (двукратный олимпийский чемпион в 1928 и 1932) и трехкратный олимпийский чемпион из ГДР Ульрих Велинг (1972, 1976, 1980). Среди российских спортсменов-призеров Олимпийских игр — Николай Киселев (серебряная медаль на IX Олимпиаде в Инсбруке в 1964) и Николай Гусаков (бронзовая медаль на VIII Олимпиаде в Скво-Вэлли в 1960) и Валерий Столяров (бронзовая на XVIII Олимпиаде в Нагано в 1998).

### ***Тема 3. Развитие лыжного спорта в период 1918-1945 гг. Лыжный спорт в послевоенные годы и на современном этапе. (2 ч.)***

Развитие лыжного спорта в России.

Во второй половине XIX в. в России начало развиваться организованное спортивное движение. Лыжные спортивные клубы впервые появились в Москве и Петербурге. В 1894 г. 13 спортсменов Московского клуба велосипедистов и 7 любителей лыжных прогулок организовали кружок лыжников, который возглавил выбранный комитет из 3 человек. За 6 месяцев кружок проделал большую работу: разработал устав Московского клуба лыжников (МКЛ); провел первое в России официальное соревнование по лыжным гонкам (19.02.1895 г.) на звание лучшего лыжника кружка; подготовил учредительное собрание для избрания руководящего состава МКЛ.

3 марта 1895 г. министр внутренних дел России дал санкцию на открытие клуба и генерал-губернатор Москвы утвердил его устав. Все лето проводилась организационно-хозяйственная работа, и 25 августа 1895 г. состоялось учредительное собрание, на котором был избран руководящий орган - комитет клуба из 11 человек под председательством И.П. Рослякова, являющимся инициатором создания кружка лыжников и его руководителем.

17 декабря 1895 г. состоялось торжественное открытие клуба и его лыжной станции. День открытия клуба (29 декабря по новому стилю) 1895 г. считается днем рождения лыжного спорта в нашей стране.

Кроме МКЛ в Москве в 1901 г. было создано Общество любителей лыжного спорта (ОЛЛС); в 1910 г. – Сокольнический кружок лыжников (СКЛ) и Московское общество горнолыжного и водного спорта (МОГЛ и ВС). Кроме этих организаций лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах других видов спорта.

Следует отметить, что первые соревнования были проведены еще до организации лыжных клубов: в 1894 г. в Петербурге – два соревнования по лыжным гонкам на дистанцию четверть версты, а в 1895 г. в Москве лыжные гонки на 1 и 3 версты.

В других городах России лыжных клубов не было, но в больших городах клубы по различным видам спорта в зимнее время совершали лыжные вылазки и проводили эпизодические соревнования. Активная работа по лыжному спорту началась с 1907 г., в 32 городах России.

Московская лига лыжебежцев (МЛЛ) – первая организация общественного руководства лыжным спортом в Москве. Всероссийский союз лыжебежцев (ВСЛ) – первая организация

общественного руководства лыжным спортом в России. Значительным событием в истории лыжного спорта в России являлись большие лыжные переходы. Преподавательско-тренерские кадры специально не готовились, занятия в клубах проводили наиболее способные спортсмены.

22 апреля 1918 г. В.И. Лениным подготовлен Декрет о всеобщем военном обучении рабочих в возрасте до 40 лет и допризывной подготовке молодежи начиная с 16 лет.

В 1919 г. Совет обороны обязал всеобщих заниматься подготовкой и формированием лыжных отрядов. В период с 1918 по 1923 г. всеобщие и Красная Армия оказали основное влияние на массовое развитие лыжного спорта в нашей стране.

### 3. Спортивный период

(середина XIX в. – становление и развитие лыжного спорта)

Введение в 1930 г. комплекса ГТО повлекло за собой перестройку учебно-тренировочной работы спортивных организаций. Лыжный спорт был включен во все ступени комплекса ГТО, что содействовало пополнению рядов лыжников-спортсменов.

В 1936 г. был создан Комитет по делам физической культуры и спорта при Совнаркоме СССР, принято решение о создании добровольных спортивных обществ, это дало новый импульс дальнейшему развитию и лыжного спорта.

В 1947 г. в целях поощрения роста спортивных достижений советских спортсменов были учреждены золотые, серебряные и бронзовые медали для награждения призеров чемпионатов и рекордсменов СССР и такого же достоинства жетоны для призеров и рекордсменов союзных республик, г. Москвы и Ленинграда. ВЦСПС утвердил жетоны для трех сильнейших спортсменов на первенствах ЦС ДСО.

В 1920 г. в Москве было проведено I первенство РСФСР на дистанцию 30 км, которую выиграл Н. Васильев. В 1924 г. подобное соревнование уже прошло как первенство СССР.

С 1962 г. раз в четыре года за 2 года до Олимпийских игр проводятся зимние спартакиады народов СССР. Это соревнование привлекает до 20 миллионов участников.

С 1969 г. в нашей стране стал ежегодно проводиться чемпионат СССР по отдельным видам лыжного спорта. Соревнования на сверхмарафонские дистанции (более 50 км) проводились еще в дореволюционной России, при Советской власти сверхмарафонские гонки состоялись в 1938 и 1939 гг. В 1934 г. в стране была сооружена комплексная лыжная база.

Преподавательско-тренерские и научные кадры стали готовить с первых лет Советской власти. Уже в 1918 г. были организованы курсы подготовки инструкторов лыжного спорта. В 1920 г. по декрету В.И. Ленина в Москве был создан Институт физической культуры, стали проводиться курсы физического воспитания в Петрограде П.Ф. Лесгафтом. Научная и методическая литература издается с 1919 г.

Зимним Олимпийским играм и первенствам мира по лыжному спорту предшествовали (с 1901 г.) международные соревнования и Северные игры. С 1924 г. МОК стал проводить Олимпийские игры один раз в четыре года. ФЛС посчитала, что разрыв между этими соревнованиями большой, и с 1929 г. стала ежегодно разыгрывать первенство мира по всем видам лыжного спорта. С 1950 г. первенство по гонкам, двоеборью и прыжкам проводится один раз в четыре года (в промежутке между Олимпийскими играми).

### ***Тема 4. Развитие лыжного спорта в период 1918-1945 гг. Лыжный спорт в послевоенные годы и на современном этапе. (2 ч.)***

. Доспортивный период (1-я половина XIX в.

– использование лыж в трудовой и военной деятельности)

Зачатки лыжного спорта отмечены еще в средние века. В 1555 г. Магнус писал, что лопари бегают на лыжах вперегонки, предварительно заключая пари.

Но впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы. Военное ведомство, стремясь иметь хорошо подготовленных рекрутов для пополнения лыжных формирований, поощряло спортивную направленность в применении лыж. Но среди гражданского

населения лыжный спорт развивался чрезвычайно медленно.

В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Но лыжная специализация в разных странах была различной. В горной Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции предпочтение отдавалось гонкам на пересеченной местности.

Развитие лыжного спорта в России

Во второй половине XIX в. в России начало развиваться организованное спортивное движение. Лыжные спортивные клубы впервые появились в Москве и Петербурге. В 1894 г. 13 спортсменов Московского клуба велосипедистов и 7 любителей лыжных прогулок организовали кружок лыжников, который возглавил выбранный комитет из 3 человек. За 6 месяцев кружок проделал большую работу: разработал устав Московского клуба лыжников (МКЛ); провел первое в России официальное соревнование по лыжным гонкам (19.02.1895 г.) на звание лучшего лыжника кружка; подготовил учредительное собрание для избрания руководящего состава МКЛ.

3 марта 1895 г. министр внутренних дел России дал санкцию на открытие клуба и генерал-губернатор Москвы утвердил его устав. Все лето проводилась организационно-хозяйственная работа, и 25 августа 1895 г. состоялось учредительное собрание, на котором был избран руководящий орган - комитет клуба из 11 человек под председательством И.П. Рослякова, являющимся инициатором создания кружка лыжников и его руководителем.

17 декабря 1895 г. состоялось торжественное открытие клуба и его лыжной станции. День открытия клуба (29 декабря по новому стилю) 1895 г. считается днем рождения лыжного спорта в нашей стране.

Кроме МКЛ в Москве в 1901 г. было создано Общество любителей лыжного спорта (ОЛЛС); в 1910 г. – Сокольнический кружок лыжников (СКЛ) и Московское общество горнолыжного и водного спорта (МОГЛ и ВС). Кроме этих организаций лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах других видов спорта.

Следует отметить, что первые соревнования были проведены еще до организации лыжных клубов: в 1894 г. в Петербурге – два соревнования по лыжным гонкам на дистанцию четверть версты, а в 1895 г. в Москве лыжные гонки на 1 и 3 версты.

В других городах России лыжных клубов не было, но в больших городах клубы по различным видам спорта в зимнее время совершали лыжные вылазки и проводили эпизодические соревнования. Активная работа по лыжному спорту началась с 1907 г., в 32 городах России.

Московская лига лыжебежцев (МЛЛ) – первая организация общественного руководства лыжным спортом в Москве. Всероссийский союз лыжебежцев (ВСЛ) – первая организация общественного руководства лыжным спортом в России. Значительным событием в истории лыжного спорта в России являлись большие лыжные переходы. Преподавательско-тренерские кадры специально не готовились, занятия в клубах проводили наиболее способные спортсмены.

22 апреля 1918 г. В.И. Лениным подготовлен Декрет о всеобщем военном обучении рабочих в возрасте до 40 лет и допризывной подготовке молодежи начиная с 16 лет.

В 1919 г. Совет обороны обязал всеобщим занятием подготовкой и формированием лыжных отрядов. В период с 1918 по 1923 г. всеобщим и Красная Армия оказали основное влияние на массовое развитие лыжного спорта в нашей стране.

3. Спортивный период

(середина XIX в. – становление и развитие лыжного спорта)

Введение в 1930 г. комплекса ГТО повлекло за собой перестройку учебно-тренировочной работы спортивных организаций. Лыжный спорт был включен во все ступени комплекса ГТО, что содействовало пополнению рядов лыжников-спортсменов.

В 1936 г. был создан Комитет по делам физической культуры и спорта при Совнаркоме СССР, принято решение о создании добровольных спортивных обществ, это дало новый импульс дальнейшему развитию и лыжного спорта.

В 1947 г. в целях поощрения роста спортивных достижений советских спортсменов были учреждены золотые, серебряные и бронзовые медали для награждения призеров чемпионатов и рекордсменов СССР и такого же достоинства жетоны для призеров и рекордсменов союзных республик, г. Москвы и Ленинграда. ВЦСПС утвердил жетоны для трех сильнейших спортсменов на первенствах ЦС ДСО.

В 1920 г. в Москве было проведено I первенство РСФСР на дистанцию 30 км, которую выиграл Н. Васильев. В 1924 г. подобное соревнование уже прошло как первенство СССР.

С 1962 г. раз в четыре года за 2 года до Олимпийских игр проводятся зимние спартакиады народов СССР. Это соревнование привлекает до 20 миллионов участников.

С 1969 г. в нашей стране стал ежегодно проводиться чемпионат СССР по отдельным видам лыжного спорта. Соревнования на сверхмарафонские дистанции (более 50 км) проводились еще в дореволюционной России, при Советской власти сверхмарафонские гонки состоялись в 1938 и 1939 гг. В 1934 г. в стране была сооружена комплексная лыжная база.

## **Модуль 2. Характеристика видов лыжного спорта (10 ч.)**

### ***Тема 5. Развитие лыжного спорта в 90-е гг. (2 ч.)***

Гонки — состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. Классические дистанции: у мужчин — индивидуальные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4x10 км; у женщин — индивидуальные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989 — 20 км), а также эстафета 4 x 5 км (до 1970 — 3 x 5 км).

Гонки — самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС). СССР вступил в нее в 1948. В 2000 ФИС насчитывала 98 национальных федераций.

Протяженность гонок может быть самой различной — от 1 км на соревнованиях младших школьников до 50 км на чемпионатах стран, мира, на Олимпиадах и до «сверхмарафонов» в 70 км и более. Сложность дистанции определяется не только ее длиной, но и перепадом высот, то есть разностью отметок над уровнем моря между местом старта-финиша и высшей точкой трассы.

Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924, с 1925 стали проводиться чемпионаты мира. Первоначально это были только мужские состязания на дистанциях 18 и 50 км. Но программа постоянно расширялась. В 1952 на VI Олимпийских играх в Осло впервые приняли участие женщины-лыжницы. В конце 1990-х гг. лыжники разыгрывали олимпийские награды уже в десяти видах программы — по пять у мужчин и у женщин.

На I зимней Олимпиаде в Шамони в 1924 одновременно с олимпийскими наградами победителям и призерам были вручены медали чемпионата мира, что впоследствии стало традицией для всех олимпийских состязаний лыжников. Первоначально чемпионаты мира проводились ежегодно, затем (начиная с 1950) ФИС установила четырехлетний цикл (четные «неолимпийские» годы), а с 1985 — двухлетний (нечетные годы).

В России первые состязания «лыжебежцев» состоялись в Петербурге в 1894, трасса была проложена прямо по заснеженной Неве. В 1910 был проведен первый чемпионат России, в 1924 — первый чемпионат СССР.

В 1920-30-е гг. советские гонщики неоднократно выступали на международных соревнованиях. В 1954 впервые приняли участие в чемпионате мира в Фалуне (Швеция), где по две золотые медали завоевали Владимир Кузин в гонках на 30 и 50 км и Любовь Козырева в гонке на 10 км и эстафете.

1. Наибольших успехов в лыжных гонках добивались спортсмены скандинавских стран и СССР (России). Среди российских лыжников: двухкратный чемпион мира (1970) и двухкратный олимпийский чемпион (1972) Вячеслав Веденин, четырехкратная олимпийская чемпионка (1972, 1976) и пятикратная чемпионка мира (1970, 1974) Галина Кулакова, четырехкратная олимпийская чемпионка (1976, 1980, 1992) и четырехкратная чемпионка мира (1974, 1982, 1985, 1991) Раиса Сметанина, олимпийский чемпион (1976) и чемпион мира (1978) Сергей Савельев, четырехкратный олимпийский чемпион (1980, 1984) Николай Зимятов, шестикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994) и трехкратная чемпионка мира (1991, 1993) Любовь Егорова, трехкратная олимпийская чемпионка в эстафете (1992, 1994, 1998) и четырнадцатикратная чемпионка мира (1989-1997) Елена Вяльбе, пятикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994, 1998) и девятикратная чемпионка мира (1993-1999) Лариса Лазутина.

Среди зарубежных гонщиков наиболее высокие результаты показали: финны Вейкко Хакулинен (трехкратный олимпийский чемпион, 1952, 1956), Эро Мянтюранта (трехкратный олимпийский чемпион, 1960, 1964), его соотечественница Марья-Лииса Хямляйнен-Кирвесниemi (трехкратная олимпийская чемпионка, 1984), швед Гунде Сван (четырёхкратный олимпийский чемпион, 1984, 1988), норвежец Бьерн Дэли (восьмикратный олимпийский чемпион, 1992, 1994, 1998), в 1999 удостоенный титула «Лучший лыжник 20 века».

За 75 лет своей истории соревнования по лыжным гонкам претерпели немало изменений. В середине 1980-х гг. в связи с возникновением новой техники бега («коньковый ход», или «свободный стиль») способ преодоления каждой дистанции был регламентирован правилами и программой соревнований. Кроме того, в программе появились «гонки преследования», очередность старта в которых определяется по результатам состязаний, проведенных накануне (по так называемой «системе Гундерсена», несколько раньше вошедшей в практику лыжного двоеборья).

По регламенту состязаний если первые гонки (30 км, мужчины, и 15 км, женщины) проводятся классическим стилем, то последние (50 км, мужчины, и 30 км, женщины) — свободным и наоборот. По «системе Гундерсена» в первый день лыжники бегут классическим стилем (10 км, мужчины, и 5 км, женщины), на следующий день — свободным (15 км, мужчин, и 10 км, женщины). В эстафетах первые два этапа преодолеваются классическим стилем, третий и четвертый — свободным.

Особое место в лыжных гонках занимают так называемые сверхмарафоны. Начало им положил проведенный в 1922 между шведскими городами Селен и Моро 90-километровый пробег «Ваза-лоппет», названный в честь шведского короля Густава Вазы, который совершил этот переход в начале 16 в. в ходе освободительной войны с датчанами.

### ***Тема 6. Развитие лыжного спорта в 90-е гг. (2 ч.)***

В истории лыжных гонок больше никому не удавалось за 9 сезонов (с 1991 по 1999 г.) одержать в общей сложности 17 побед на чемпионатах мира и зимних Играх (из них 11- в индивидуальных гонках). Дэли одинаково хорошо владел техникой классического и свободного бега на лыжне. «Под знаком Дэли» прошло в мужских гонках последнее десятилетие XX в. и начало следующего века. Небывалую до сих пор честь оказал ему спортивный мир: Бьерн Дэли был признан лучшим лыжником столетия!

Итак, на 12-ти зимних Олимпийских играх XX столетия советские и российские гонщики выиграли 8 индивидуальных гонок и 3 эстафетные, гонщицы- 18 и 8 соответственно. А 16 чемпионатов мира принесли мужчинам 6 личных золотых наград и 2- в эстафетах, женщинам- 29 и 13. На чемпионате мира 2001 г. в Лахти (Финляндия) российские лыжницы победили в очередной – 14-й эстафете.

С 2000 г. развитие лыжного спорта в России перешло на новый, еще более усовершенствованный уровень. Усиленное внимание со стороны правительства и увеличение спонсирования являются показателями важности лыжного спорта для страны. И все это не

остаётся безрезультатным: с 2000 г. по сегодняшний день российские спортсмены продолжают пополнять «копилку» сборной всеми тремя призовыми медалями.

Лариса Лазутина

Когда говорят об успехах российской лыжной команды в течение последних 25 лет, одной из первых имен, приходящих на память – Лариса Лазутина. 11 золотых медалей на мировых чемпионатах, 5 золотых олимпийских наград, бесчисленное множество других призов. Все это смогла завоевать несравненная российская лыжница.

Подтягиваться ближе к мировой элите она начала в конце 80-х годов, но этап доминирования пришелся на середину 90-х годов, когда она неоднократно побеждает на дистанциях 5 и 10 км.

Объявив в 1997 году об окончании спортивной карьеры, она не устояла перед уговорами руководства Федерации лыжных гонок и вернулась в большой спорт. Результатом становятся многочисленные победы, в том числе 3 олимпийских золота в Нагано.

Елена Вяльбе

Наряду с Лазутиной, Егоровой и другими спортсменками – легенда российского лыжного спорта. О ее достижениях красноречиво говорят 14 золотых медалей на мировых первенствах, три золота, взятых на трех олимпийских турнирах. О достижениях говорит хотя бы то, что она занесена в Книгу рекордов Гиннеса в категории «Лучшая лыжница 20 века».

Сравниться с ней на дистанции 15 и 30 км не мог никто. А Чемпионат мира в Тронхейме, когда она победила во всех 5 гонках, навсегда останется в истории лыжного спорта.

### ***Тема 7. Современное состояние лыжного спорта в России (2 ч.)***

Среди советских гонщиц первой была Алевтина Колчина. На 3-х чемпионатах мира (с 1958 по 1966 г.) она выиграла 4 индивидуальные гонки на 5 и 10 км и трижды - эстафеты. Золотой олимпийской награды ее удостоили за эстафету в австрийском Инсбруке (1964 г.). В разные годы чемпионками мира и Олимпийских игр были Мария Гусакова и Клавдия Боярских.

А среди мужчин долгое время никто не мог повторить успеха Кузина. Удалось это лишь спортсменам 70-х гг.

Вячеслав Веденин проявил себя незаурядным гонщиком на Белой Олимпиаде 1968 г. в Гренобле, где завоевал «серебро» в гонке на 50 км. В 1970 г. очередной чемпионат мира в словацком Штрбске-Плесе начался с его победы на 30-км дистанции. Затем советская команда (Вячеслав Веденин, Владимир Воронков, Валерий Тараканов и Федор Симашов) опередила всех в эстафете 4х10 км. Дважды Веденин торжествовал и на зимних Олимпийских играх в Саппоро (1972 г.).

Знаменитая гонщица Галина Кулакова оказалась в большом спорте случайно. В 24 года она попала на первенство страны и уже через год, в 1967 г., стала чемпионкой СССР. За 5 лет она 5 раз завоевывала титул чемпионки мира, 4 раза - Олимпийских игр и 39 раз побеждала на чемпионатах страны.

Следом за Кулаковой вышла на мировую лыжную выдающийся лидер сборной - Раиса Сметанина. Она участвовала в 7 чемпионатах мира и 5 зимних Олимпиадах, в числе ее наград - 8 золотых, 8 серебряных и 5 бронзовых медалей. Более 20 раз она выигрывала чемпионаты страны. В составе сборной СССР 70-х годов наряду с Кулаковой и Сметаниной были чемпионки мира в индивидуальных гонках - Алевтина Олюнина (1970 ) и Зинаида Амосова (1978 г.

К середине 70-х гг. выросла новая плеяда сильных гонщиков- мужчин. В 1976 г. Николай Бажуков и Сергей Савельев победили в индивидуальных гонках на Олимпийских играх в Инсбруке. На следующих зимних Играх в Лейк- Плэсиде (1980 г.) Николай Зимятов одержал верх в гонках на 30, 50 км и взял «серебро» в эстафете.

Это поколение гонщиков оставалось среди мировых лидеров до конца 80-х гг. На чемпионате мира 1982 г. в Осло они вновь победили в эстафете; на зимних Играх 1984 г. в Сараеве Зимятов завоевал в гонке на 30 км свою четвертую золотую олимпийскую медаль; в 1988 г. в

канадском Калгари чемпионами мира стали Михаил Девятьяров и Алексей Прокуроров, чем и завершился «золотой век» советских лыжников.

А в женской сборной дела обстояли несколько иначе. В середине 80-х гг., после некоторого спада, появились новые замечательные лыжницы. Последнее десятилетие XX в. прошло под знаков лидерства и соперничества Любови Егоровой, Ларисы Лазутиной и Елены Вяльбе.

### ***Тема 8. Современное состояние лыжного спорта в России (2 ч.)***

После того как Гунде Сван оставил спорт, лидерство шведов в лыжных гонках закончилось. Прекрасных результатов добились норвежцы во главе с Вегардом Ульвангом и непревзойденным Бьерном Дэли. В истории лыжных гонок больше никому не удавалось за 9 сезонов (с 1991 по 1999 г.) одержать в общей сложности 17 побед на чемпионатах мира и зимних Играх (из них 11- в индивидуальных гонках). Дэли одинаково хорошо владел техникой классического и свободного бега на лыжне. «Под знаком Дэли» прошло в мужских гонках последнее десятилетие XX в. и начало следующего века. Небывалую до сих пор честь оказал ему спортивный мир: Бьерн Дэли был признан лучшим лыжником столетия!

Итак, на 12-ти зимних Олимпийских играх XX столетия советские и российские гонщики выиграли 8 индивидуальных гонок и 3 эстафетные, гонщицы- 18 и 8 соответственно. А 16 чемпионатов мира принесли мужчинам 6 личных золотых наград и 2- в эстафетах, женщинам- 29 и 13. На чемпионате мира 2001 г. в Лахти (Финляндия) российские лыжницы победили в очередной – 14-й эстафете.

С 2000 г. развитие лыжного спорта в России перешло на новый, еще более усовершенствованный уровень. Усиленное внимание со стороны правительства и увеличение спонсирования являются показателями важности лыжного спорта для страны. И все это не остается безрезультатным: с 2000 г. по сегодняшний день российские спортсмены продолжают пополнять «копилку» сборной всеми тремя призовыми медалями.

Лариса Лазутина

Когда говорят об успехах российской лыжной команды в течение последних 25 лет, одной из первых имен, приходящих на память – Лариса Лазутина. 11 золотых медалей на мировых чемпионатах, 5 золотых олимпийских наград, бесчисленное множество других призов. Все это смогла завоевать несравненная российская лыжница.

Подтягиваться ближе к мировой элите она начала в конце 80-х годов, но этап доминирования пришелся на середину 90-х годов, когда она неоднократно побеждает на дистанциях 5 и 10 км

### ***Тема 9. Современное состояние лыжного спорта в России (2 ч.)***

Первенство СССР было впервые проведено в 1924 г. Победителями стали Д. Васильев и А. Михайлова-Пенязева.

В последующие годы лыжный спорт стал более массовым, чему способствовало и улучшение материальной базы - в 1925 г. в стране было изготовлено 20 тысяч пар лыж, в 1927 г. - 113 тысяч, в 1929 г. - 2 миллиона пар.

В 1927-1930 гг. в связи с постепенным переходом на трассы по пересеченной местности значительно изменился лыжный инвентарь. Уменьшилась длина лыж и палок, появились жесткие ботинки и крепления, стали применяться бамбуковые палки с петлями для рук (вместо деревянных). Повышению скорости движения способствовало и совершенствование техники - появился ход «вперекидку» (попеременный четырехшажный). Заметно улучшилась система тренировки благодаря новым методическим работам.

Рост массовости лыжного спорта связан с введением в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Единые программы по физическому воспитанию в школе и нормативы ГТО стали базой улучшения работы по лыжной подготовке среди молодежи. С 1932 г. стали регулярно проводиться всесоюзные соревнования школьников по лыжному спорту.

С началом Великой Отечественной войны вся спортивная работа была направлена на физическую подготовку бойцов. Лучшие лыжники страны стали инструкторами лыжной подготовки в подразделениях Советской Армии. Уже в первую военную зиму десятки тысяч лыжников были в рядах защитников нашей Родины и воевали в специальных подразделениях и в партизанских отрядах. Чемпионка страны по лыжным гонкам Любовь Кулакова героически сражалась в партизанском отряде под Смоленском и была награждена орденом Отечественной войны I степени.

С 1943 г. возобновились первенства СССР по лыжному спорту, которые проходили в Свердловске. В программу соревнований в то время широко включались военизированные виды: гонки патрулей, сандружинниц, гонки со стрельбой и гранатометанием.

После войны уже в первые годы общее число спортсменов-лыжников увеличилось в 1.5-2 раза. В 1948 г. советские лыжники вступили в Международную лыжную федерацию (ФИС) и впервые приняли участие в официальных международных соревнованиях в Холменколлене (Норвегия). Там в гонке на 50 км М. Протасов, не имевший опыта международных встреч и выступлений на зарубежных трассах, занял почетное четвертое место.

Росту спортивных результатов лыжников во многом способствовало расширение научно-исследовательской и научно-методической работы. Появляются физиологические, биохимические и педагогические исследования, совершенствуются средства и методы тренировки и техники движения на лыжах. Такая работа особенно успешно проводилась на кафедрах лыжного спорта Центрального института физической культуры и Ленинградского института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Был выпущен ряд учебников и учебных пособий по лыжному спорту.

#### **IV. ПОБЕДЫ РОССИЙСКИХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ**

Дата и место проведения первой в России лыжной гонки на время зафиксировали точно: 13 декабря 1894 г. в Петербурге состоялся забег по льду Невы на дистанцию около четверти километра. Результат победителя Деревицкого составил 1 мин.35 сек. Первой женщиной-победительницей на той же дистанции стала Т.Юрьева. Соревнования состоялись 8 марта 1897 г., а организовал их все тот же клуб «Полярная звезда», созданный более сотни лет назад в Парголово, близ Петербурга.

Подобные показательные старты, проходившие не только в столице, а также в других городах, вскоре принесли свои плоды. В стране возникли лыжные клубы, стали регулярно проводиться состязания. Открыл этот список Московский клуб лыжников, возникший в 1894 году, а днем рождения лыжного спорта в России принято считать 16 декабря (29 декабря по новому стилю) 1895 года. В этот день была проведена торжественная церемония открытия Московского клуба лыжников. Датой же официальных стартов в России принято считать 28 января 1896 года. В этот день клуб организовал на Ходынском поле первую официальную гонку на 3,2 км. Первым победителем, быстрее всех преодолевшим дистанцию - за 18.25, стал К.Фогельман.

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические (18 ч.)**

#### **Модуль 1. История развития лыжного спорта (8 ч.)**

##### ***Тема 1. Происхождение и первоначальное применение лыж, типы (2 ч.)***

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по

интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодёжи.

II Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.

Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте. Первыми такими приспособлениями, очевидно, были шкуры убитых животных, которыми древние охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. Это послужило толчком для использования других предметов (обломков коры, щепок, а позднее и дощечек) для увеличения площади опоры.

Многочисленные исследования историков, археологов, русские летописи, скандинавский эпос и другие источники говорят о применении лыж народами, населяющими Сибирь, Урал, Алтай север Европы, Скандинавию ещё задолго до нашей эры.

Новейшие данные позволяют предположить, что лыжи были изобретены в конце верхнего палеолита – примерно 15-20 тыс. лет назад (а не 5 тыс., как считалось раньше). Этот период развития человека (верхний палеолит) характеризуется относительно высокой культурой (скульптуры из бивней и камня, резьба по кости, многоцветные изображения в пещерах). По уровню развития древнему человеку тогда вполне по силам было изобретение лыж. На территории Российской Федерации найдены самые северные в мире верхнепалеолитические стоянки древнего человека – в устье реки Чусовой и на реке Лене (Якутия).

Вероятнее всего, что поначалу северные народности использовали ступающие лыжи различной формы – круглые, овальные и ракетообразные. Скользящие лыжи появились значительно позднее – в период неолита. Наскальные изображения, относящиеся к III тысячелетию до н.э., позволяют считать, что в это время уже применялись скользящие лыжи. Такие рисунки найдены на скалах побережья Белого моря, в местностях, носящих названия Золовруг и Бесовы следки. На этих рисунках фигурки людей изображены на относительно узких и длинных лыжах с загнутыми носками и с одной палкой, которая, очевидно, использовалась и при передвижении на лыжах, и как копье на охоте.

Подобные изображения найдены в Скандинавии на скалах полуострова Рэдей, острова Хеллеристина (Норвегия) и города Упсала (Швеция), археологи относят их к концу неолита и началу нашей эры (2-3 тыс. лет назад).

Филологические исследования говорят о сходстве названий лыж (корней слов) примерно в 50 языках и наречиях (в основном 3 группы корней). Это главным образом у северных народностей – выходцев из районов Алтая и Байкала (лапландцев, финнов, карелов, тунгусов, бурят и др.). Такие данные наводит на мысль, что лыжи возникли где-то в этих регионах, а затем распространились на север и в другие места с великим переселением народов. Но, очевидно, следует считать, что лыжи возникли там, где имелись соответствующие климатические условия, и древним людям необходимо было добывать себе пищу при продолжительной зиме и глубоком снежном покрове.

У древнегреческих историков Ксенофонта (IV в. до н.э.) и Страбона (I в. до н.э.) имеются упоминания о том, что племена в горах Кавказа (армяне и др.) использовали ступающие лыжи. На Руси слово «лыжи» впервые употребляется в XII в. в письме митрополита Никифора к киевскому князю Владимиру Мономаху. С тех пор оно получило широкое распространение в русском языке, а более древнее название «юти» стало употребляться реже

и постепенно утратило хождение.

При археологических раскопках на стоянках древнего человека и торфяных болотах на территории Российской Федерации и стран Скандинавии найдены лыжи или их отдельные части. Наиболее древние находки окаменелых лыж имеют возраст около 5000 лет. В районе Екатеринбурга найдены лыжи, датируемые II – I тысячелетием до н.э.

В процессе эволюции форма лыж постепенно совершенствовалась. После ступающих лыж появились скользящие. Но был период, когда применялись скользящие лыжи разной длины – одна узкая и длинная для скольжения, а другая – более короткая и широкая – для отталкивания.

В условиях передвижения по пересеченной местности, на охоте и в лесу использовать лыжи разной длины неудобно. Видимо, поэтому появились лыжи более короткие и широкие, но одинаковые по длине.

Позднее стали применяться лыжи, обтянутые снизу шкурой лося, оленя или нерпы с коротким ворсом, расположенным назад, что позволяло избежать проскальзывания при подъёме в гору. Имеются данные, говорящие о том, что северные и восточные народности подклеивали шкуры к лыжам при помощи клея, сваренного из рогов, костей и крови лося, оленя или рыбьей чешуи. Известно, что подобный способ изготовления лыж применялся некоторыми народностями нашей страны в начале XX в.

Широкое распространение лыж в древности подтверждает и народный эпос различных племён и народностей, населявших северные районы нашей страны и страны Скандинавии. В древних сказаниях, легендах, былинах, сагах умение быстро передвигаться на лыжах преподносилось как главное достоинство человека. Неудивительно, что все герои древнего народного эпоса всегда были умелыми лыжниками и храбрыми воинами (у норвежцев, карелов, мордвинцев и др.)

Так, основатель Норвегии Нор, по древней легенде, пришёл в Скандинавию «по хорошей лыжне», разбил лапландцев и образовал своё государство.

В древних государственных сагах существовал особый бог – Улльр, покровитель лыжников, а богиня Скаде воспевается как искусная охотница на лыжах. Подобные предания существовали и у северных народностей нашей страны. Так, остяки считали, что звёздный Млечный путь – это лыжня, проложенная покровителем охотников богом Тунк-Покс при преследовании лося на лыжах. В былинах остяков герои-воины всегда были быстрыми лыжниками и отличными стрелками их лука. Герой мордовского эпоса Кутурак «бегал на лыжах быстрее ветра».

## ***Тема 2. Развитие лыжного спорта в период 1918-1945 гг. Лыжный спорт в послевоенные годы и на современном этапе. (2 ч.)***

Развитие лыжного спорта в России

Во второй половине XIX в. в России начало развиваться организованное спортивное движение. Лыжные спортивные клубы впервые появились в Москве и Петербурге. В 1894 г. 13 спортсменов Московского клуба велосипедистов и 7 любителей лыжных прогулок организовали кружок лыжников, который возглавил выбранный комитет из 3 человек. За 6 месяцев кружок проделал большую работу: разработал устав Московского клуба лыжников (МКЛ); провел первое в России официальное соревнование по лыжным гонкам (19.02.1895 г.) на звание лучшего лыжника кружка; подготовил учредительное собрание для избрания руководящего состава МКЛ.

3 марта 1895 г. министр внутренних дел России дал санкцию на открытие клуба и генерал-губернатор Москвы утвердил его устав. Все лето проводилась организационно-хозяйственная работа, и 25 августа 1895 г. состоялось учредительное собрание, на котором был избран руководящий орган - комитет клуба из 11 человек под председательством И.П. Рослякова, являющимся инициатором создания кружка лыжников и его руководителем.

17 декабря 1895 г. состоялось торжественное открытие клуба и его лыжной станции. День

открытия клуба

### ***Тема 3. Развитие лыжного спорта в 90-е гг. (2 ч.)***

Гонки — состязания в беге на лыжах обычно по пересеченной местности по специально подготовленной трассе. Классические дистанции: у мужчин — индивидуальные гонки на 10, 15 км (до 1952 на 18 км), 30 и 50 км, а также эстафета 4x10 км; у женщин — индивидуальные гонки на 5, 10, 15 (с 1989), 30 км (в 1978-1989 — 20 км), а также эстафета 4 x 5 км (до 1970 — 3 x 5 км).

Гонки — самый массовый и популярный вид лыжных соревнований. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС). СССР вступил в нее в 1948. В 2000 ФИС насчитывала 98 национальных федераций.

Протяженность гонок может быть самой различной — от 1 км на соревнованиях младших школьников до 50 км на чемпионатах стран, мира, на Олимпиадах и до «сверхмарафонов» в 70 км и более. Сложность дистанции определяется не только ее длиной, но и перепадом высот, то есть разностью отметок над уровнем моря между местом старта-финиша и высшей точкой трассы.

Лыжные гонки входили в программы всех зимних Олимпиад, начиная с 1924, с 1925 стали проводиться чемпионаты мира. Первоначально это были только мужские состязания на дистанциях 18 и 50 км. Но программа постоянно расширялась. В 1952 на VI Олимпийских играх в Осло впервые приняли участие женщины-лыжницы. В конце 1990-х гг. лыжники разыгрывали олимпийские награды уже в десяти видах программы — по пять у мужчин и у женщин.

На I зимней Олимпиаде в Шамони в 1924 одновременно с олимпийскими наградами победителям и призерам были вручены медали чемпионата мира, что впоследствии стало традицией для всех олимпийских состязаний лыжников. Первоначально чемпионаты мира проводились ежегодно, затем (начиная с 1950) ФИС установила четырехлетний цикл (четные «неолимпийские» годы), а с 1985 — двухлетний (нечетные годы).

В России первые состязания «лыжебежцев» состоялись в Петербурге в 1894, трасса была проложена прямо по заснеженной Неве. В 1910 был проведен первый чемпионат России, в 1924 — первый чемпионат СССР.

В 1920-30-е гг. советские гонщики неоднократно выступали на международных соревнованиях. В 1954 впервые приняли участие в чемпионате мира в Фалуне (Швеция), где по две золотые медали завоевали Владимир Кузин в гонках на 30 и 50 км и Любовь Козырева в гонке на 10 км и эстафете.

1. Наибольших успехов в лыжных гонках добивались спортсмены скандинавских стран и СССР (России). Среди российских лыжников: двухкратный чемпион мира (1970) и двухкратный олимпийский чемпион (1972) Вячеслав Веденин, четырехкратная олимпийская чемпионка (1972, 1976) и пятикратная чемпионка мира (1970, 1974) Галина Кулакова, четырехкратная олимпийская чемпионка (1976, 1980, 1992) и четырехкратная чемпионка мира (1974, 1982, 1985, 1991) Раиса Сметанина, олимпийский чемпион (1976) и чемпион мира (1978) Сергей Савельев, четырехкратный олимпийский чемпион (1980, 1984) Николай Зимятов, шестикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994) и трехкратная чемпионка мира (1991, 1993) Любовь Егорова, трехкратная олимпийская чемпионка в эстафете (1992, 1994, 1998) и четырнадцатикратная чемпионка мира (1989-1997) Елена Вяльбе, пятикратная олимпийская чемпионка (1992, 1994, 1998) и девятикратная чемпионка мира (1993-1999) Лариса Лазутина.

Среди зарубежных гонщиков наиболее высокие результаты показали: финны Вейкко Хакулинен (трехкратный олимпийский чемпион, 1952, 1956), Эро Мянтюранта (трехкратный

олимпийский чемпион, 1960, 1964), его соотечественница Марья-Лииса Хямляйнен-Кирвесниemi(трехкратная олимпийская чемпионка, 1984), швед Гунде Сван (четырёхкратный олимпийский чемпион, 1984, 1988), норвежец Бьерн Дэли (восьмикратный олимпийский чемпион, 1992, 1994, 1998), в 1999 удостоенный титула «Лучший лыжник 20 века».

#### ***Тема 4. Современное состояние лыжного спорта в России (2 ч.)***

Среди советских гонщиц первой была Алевтина Колчина. На 3-х чемпионатах мира (с 1958 по 1966 г.) она выиграла 4 индивидуальные гонки на 5 и 10 км и трижды - эстафеты. Золотой олимпийской награды ее удостоили за эстафету в австрийском Инсбруке (1964 г.). В разные годы чемпионками мира и Олимпийских игр были Мария Гусакова и Клавдия Боярских.

А среди мужчин долгое время никто не мог повторить успеха Кузина. Удалось это лишь спортсменам 70-х гг.

Вячеслав Веденин проявил себя незаурядным гонщиком на Белой Олимпиаде 1968 г. в Гренобле, где завоевал «серебро» в гонке на 50 км. В 1970 г. очередной чемпионат мира в словацком Штрбске-Плесо начался с его победы на 30-км дистанции. Затем советская команда (Вячеслав Веденин, Владимир Воронков, Валерий Тараканов и Федор Симашов) опередила всех в эстафете 4x10 км. Дважды Веденин торжествовал и на зимних Олимпийских играх в Саппоро (1972 г.).

### **Модуль 2. Характеристика видов лыжного спорта (10 ч.)**

#### ***Тема 5. Характеристика видов лыжного спорта (2 ч.)***

Как видно из предыдущего абзаца, лыжный спорт включает в себя семь видов и шестьдесят соревновательных дисциплин:

1. Лыжные гонки
  - 1.1. Дуатлон (м/ж)
  - 1.2. Гонка с раздельным стартом (м/ж)
  - 1.3. Эстафета (м/ж)
  - 1.4. Командный спринт (м/ж)
  - 1.5. Индивидуальный спринт (м/ж)
  - 1.6. Марафон (м/ж)
2. Горные лыжи
  - 2.1. Скоростной спуск (м/ж)
  - 2.2. Слалом (м/ж)
  - 2.3. Слалом-гигант (м/ж)
  - 2.4. Супергигант (м/ж)
  - 2.5. Суперкомбинация (м/ж)
3. Биатлон
  - 3.1. Спринт (м/ж)
  - 3.2. Гонка - преследование (м/ж)
  - 3.3. Индивидуальная гонка (м/ж)
  - 3.4. Масс-старт (м/ж)
  - 3.5. Эстафета (м/ж)
  - 3.6. Смешанная эстафета
4. Фристайл
  - 4.1. Могул (м/ж)
  - 4.2. Лыжная акробатика (м/ж)
  - 4.3. Ски-кросс (м/ж)
  - 4.4. Слоуп-стайл (м/ж)
  - 4.5. Хаф-пайп (м/ж)

- 5. Сноуборд
  - 5.1. Паралельный гигантский слалом (м/ж)
  - 5.2. Паралельный слалом (м/ж)
  - 5.3. Хафпайп (м/ж)
  - 5.4. Сноубор-кросс (м/ж)
  - 5.5. Слоуп-стайл (м/ж)
- 6. Прыжки на лыжах с трамплина
  - 6.1. К-95 (м)
  - 6.2. К-125 (м)
  - 6.3. К-125 (командные соревнования)
  - 6.4. К-95 (ж)
- 7. Лыжное двоеборье
  - 7.1. Командное первенство (м)
  - 7.2. Трамплин К-95 (м)
  - 7.3. Трамплин К-125 (м)

История и характерные особенности каждого из видов лыжного спорта

#### Лыжные гонки

Лыжные гонки - это соревнование в передвижении на беговых лыжах на установленную дистанцию, проложенную в естественных природных условиях, как правило, по пересечённой местности. Оценкой результата служит время прохождения дистанции

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX -- начале XX вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В России первый чемпионат прошёл в Москве в 1910 году. В то время в соревнованиях принимали участие только мужчины. На единственной дистанции в 30 вёрст победителем и обладателем звания «Первый лыжебежец России» стал Павел бычков. Женщины стали соревноваться лишь спустя 11 лет: Наталья Кузнецова - первая чемпионка страны в беге на 3 километра.

Современные лыжные гонки - один из самых массовых среди зимних олимпийских видов спорта в России.

В лыжных гонках шесть дисциплин, различающихся у мужчин и женщин длиной дистанции. Дуатлон, другие названия скиатлон и гонка преследование, начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции классическим стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции свободным стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 с (реже -- 15 с или 1 мин). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением спортсменом в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный раздельный старт. Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов (реже -- трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже -- трёх). Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы -- свободным стилем). Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате раздельного старта. После квалификации отобранные спортсмены соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество спортсменов, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30. Сначала проводятся четвертьфиналы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

На марафоне все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем спортсмена.

## ***Тема 6. История развития лыжного спорта (2 ч.)***

Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие. Одна из последних находок (А.М.Микляев, 1982г.) обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних - сделана около 4300 лет назад

Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII в.в. н. э. Готский монах Жорданес в 552г., греческие историки Иордан в VI в., Авел Диакон в 770г. описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VIIв. Историк Веррефрид дал подробное описание лыж и их использование народами Севера на охоте за зверем. Король Норвегии Олаф Тругвассон по записям 925г. представлен хорошим лыжником. В 960г. лыжи упоминаются как принадлежность для обучения придворных норвежских сановников.

Первое употребление слова «лыжи» на Руси относится к XIIIв. Митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху употребляет слово «лыжи». История лыжного спорта

Народный эпос северных стран часто представлял богов на лыжах, что считалось одним из главных достоинств, например, норвежский бог лыж и охоты Улл.

Вынужденная потребность первобытного человека в изобретении и применении лыж зимой для добычи пищи в дальнейшем явилось основой для их широкого развития

Кроме бытовых нужд и охоты лыжи стали использовать как средство связи и в военном деле. В Никоновской летописи за 1444г. описывается успешный поход московской лыжной рати на защиту Рязани от татарского царевича Мустафы из Золотой Орды

Лыжи использовались в армиях Петра I и Екатерины II. В седую древность веков уходят корни народных потех, забав, игр, развлечений на лыжах, в том числе с элементами соревнований

Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы.

В 1733г. Ганс Эмахузен издал первое наставление по лыжной подготовке войск с явно спортивным уклоном. В 1767г. были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам.

Первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря была открыта в Тронхейме, в 1862-1863г.г. В 1877г. в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество, вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки.

Росла популярность лыжных праздников в Норвегии - Холменколленские игры (с 1883 г.),

Финляндии - Лахтинские игры (с 1922 г.), Швеции - массовая лыжная гонка «Васалоппет» (с 1922 г)

В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Лыжная специализация в разных странах была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции - гонки на пересеченной местности. В Финляндии и России - гонки по равнинной местности. В США развитию лыжного спорта способствовали скандинавские переселенцы. В Японии лыжный спорт под влиянием австрийских тренеров получил горнолыжное направление.

В 1910 г. в Осло состоялся международный лыжный конгресс с участием 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, реорганизованная в 1924 г. в Международную лыжную Федерацию.

Во второй половине XIX столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение. 29 декабря 1895 г. в Москве на территории нынешнего стадиона Юных пионеров состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации - Московский клуб лыжников. Эту официальную дату и принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране. Кроме Московского клуба лыжников в 1901 г. было создано Общество любителей лыжного спорта, а в 1910 г. - Сокольнический кружок лыжников. По аналогии с московским в 1897г. создается клуб лыжников «Полярная звезда» в Петербурге. В те годы лыжный спорт в Москве культивировался в зимнее время еще в 11 клубах, в Петербурге в 8 клубах по другим видам спорта. В 1910 г. лыжные клубы г.Москвы объединились в Московскую лигу лыжебежцев. Лига осуществляла общественное руководство лыжным спортом не только в Москве, но и в других городах России. В течение лыжного сезона 1909-1910 гг. в Москве было проведено рекордное количество соревнований - восемнадцать, в которых выступало 100 участников.

7 февраля 1910 г. 12 лыжников от Москвы и от Петербурга разыграли первый личный чемпионат страны в лыжной гонке на 30 км. Звание первого лыжебежца России было присвоено Павлу Бычкову. Первое первенство страны среди женщин было разыграно в 1921 году, на дистанции 3 км победила Наталья Кузнецова.

### ***Тема 7. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности в лыжном спорте (2 ч.)***

Основной инвентарь лыжника-гонщика состоит из лыж, лыжных палок, ботинок и креплений, комплекта лыжных мазей и парафинов.

Кроме того, необходимо иметь предметы для ухода за лыжами: утюжок для расплавления и растирки и мази, пластиковый скребок для снятия излишков парафина, нейлоновую щётку для снятия остатков парафина после снятия скребком, медную щётку для снятия морозных парафинов, наждачную бумагу для зашкуривания колодки для классических лыж, чтобы мазь лучше держалась, металлическую циклю, струбцины или станок для крепления лыж при обработке, смывку для удаления смазки, растирку (пробку) для разравнивания держащих мазей, связки и чехлы для лыж.

Неправильно подобранный лыжный инвентарь, обувь, одежда, плохо подготовленные лыжи существенно снижают эффективность занятий и результатов на соревнованиях.

#### **Пластиковые лыжи**

В современном лыжном спорте используются только пластиковые лыжи. Они легки, эластичны, во много раз прочнее деревянных. Их скользящая поверхность не разрушается от влаги, отлично скользит по снегу даже без смазки и неплохо держит смазку на себе. В настоящее время выпускают лыжи в трех вариантах (по способу передвижения): классические, коньковые и комбинированные (универсальные).

Классические лыжи (обозначение «Classik» или «Cl») предназначены для передвижения традиционным способом – скольжение по лыжне.

Коньковые лыжи (обозначение «Skate» или «Sk») используются для передвижения, как на

коньках, по снежному насту или по специально подготовленным трассам, а также там, где это позволяют условия.

Комбинированные лыжи (обозначение «Combi») – для передвижения тем или иным способом в зависимости от желания или других факторов.

Лыжи подбирают по росту и массе тела лыжника. Лыжи для классического хода определяют по формуле: длина тела (рост) лыжника плюс 10-15 см. А для коньковых ходов должны быть на 5-10 см. короче.

По массе тела лыжи подбирают следующим образом. Их кладут на ровную поверхность скользящими поверхностями вниз параллельно на расстоянии 20-25 см. друг от друга. Затем лыжник встает на лыжи так, чтобы равномерно загрузить обе лыжи. Помогающий выбирать лыжи должен просунуть полоску плотной бумаги в зазор между лыжей и полом под грузовой площадкой. Если полоска проходит, легко и свободно передвигается вперед-назад на расстояние примерно 40-60 см. значит, жесткость лыж достаточна. Достаточная жесткость обеспечивает равномерное давление загруженной лыжи на снег. Если зазора нет, обе лыжи плотно прижаты к опоре и просунуть полоску бумаги невозможно – лыжи слишком мягкие. Мягкие лыжи плохо скользят, так как грузовая площадка слишком плотно прижимается к снегу и мазь под ней быстро стирается.

У лыж с подходящей жесткостью проверяют эластичность. Для этого, не вынимая полоски бумаги из-под грузовой площадки, переносят массу тела на одну лыжу. Если при этом зазор между лыжей и опорой пропадает, и полоска бумаги прижимается лыжей к полу так, что выдернуть невозможно, то, значит, лыжи эластичны вполне соответствует массе тела лыжника. Если при переносе массы тела на одну лыжу, полоска бумаги свободно движется под ней, то, значит, лыжи слишком жесткие. Такие лыжи невозможно плотно прижать к лыжне, на них всегда будет отдача (проскальзывание назад в момент отталкивания)

Жесткость лыж обозначают на пяточной части лыжи в виде маркировки «soft» - мягкие, «medium» - средние, «stiff» - жесткие или буквами S –мягкие, M – средние, H – жёсткие. Лыжи soft предназначены для лыжников весом 40-50 кг., medium – 50-60 кг., stiff – выше 60 кг. Если такой маркировки нет, то, значит, лыжи являются любительскими.

В настоящее время выпускают лыжи различных типов и моделей: для гонщиков-профессионалов, гонщиков-любителей, туристов, гонщиков - юниоров, детей. Эти лыжи различаются особенностями конструкции и качеством скользящей поверхности.

Скользящая поверхность лыжи покрыта пластиком (тефлоном).

Принимают два основных вида тефлона – на тепло и холод. Надписи на лицевой стороне лыжи «cold» и «plus» говорят, для какой погоды они предназначены

Лыжные палки.

Лыжная палка состоит из рукояти, темляка (ремешка), стержня (трубки), опорного элемента («лапки» или кольца), не позволяющего палке проваливаться в снег, наконечника, изготавливаемого из твердого сплава типа победита.

Палки имеют конусообразную форму, они сужаются внизу у наконечника. Ремешок у палок обычно из синтетической тесьмы в виде браслета («капкана»), застегиваются на запястьях на липучку и легко подгоняется под размер руки с перчаткой. Кисть руки должна опираться на петлю ремешка и не сжимать рукоятку жёстко.

Современные лыжные палки изготавливают из углеволокна и стекловолокна в разных пропорциях. Палки из 100%-ного углеволокна легкие и жесткие. Палки из 100%-ного стекловолокна не такие жесткие, легче гнутся и ломаются и весят немного больше. Палки среднего класса могут делаться из смеси стекловолокна и углеволокна.

Оптимальная длина палок должна быть: рост лыжника минус 25-30 см (табл. 1) Палки для классических ходов, поставленные вертикально, должны быть не ниже плеча лыжника, палки для коньковых ходов – выше на 15-20 см. Слишком короткие палки не дадут возможности лыжнику сделать сильный и длинный толчок, слишком длинные – нарушат технику хода, заставят лыжника выпрямляться.

## **Тема 8. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности в лыжном спорте (2 ч.)**

### Лыжные ботинки

Ботинки для беговых лыж подразделяются на три типа:

Классические (для классических лыжных ходов);

Коньковые (для конькового хода);

Комбинированные (универсальные), т. е. пригодные для всех стилей.

Ботинки для конькового хода имеют жёсткую манжету, они выше и жёстче, чем для классического хода. Это обеспечивает лучшую фиксацию ноги в голеностопном суставе и облегчает управление лыжей.

Подбирать лыжные ботинки нужно обязательно с примеркой на носки. Это могут либо специальные носки для занятий лыжным спортом, либо шерстяные. Надев ботинки, следует их зашнуровать и походить. Они не должны жать или болтаться. Если нога в ботинке сильно сжата, то нарушается кровообращение и увеличивается возможность обморожения, а в слишком свободной обуви трудно управлять лыжами.

При подборе ботинок необходимо (стоя на месте) согнуть ступню, оторвав пятку от пола. Внутри ботинка пятка должна плотно прилегать к подошве, не отрываться от неё, а образуемая при подъеме пятки складка в области подъема стопы (место сгиба) не должна давить на пальцы ног.

### Лыжные крепления

Для занятий лыжными гонками применяются жёсткие – рантовые – и носочные крепления. Жёсткие крепления, включая подпятники, обеспечивают более прочное сцепление ботинка с лыжей и улучшают управление ею. Это особенно важно при использовании способов поворотов, торможений, коньковых ходов.

Лыжные крепления необходимо приобретать вместе с ботинками, так как существует несколько их разновидностей и они могут не подходить друг к другу.

Крепления для беговых лыж бывают трёх видов

Передние (NN-75);

С «жёлобом» (система SNS);

С «рельсами» (система NNN)

Лыжные крепления NN-75. Металлические крепления начального и любительского уровня, предназначенные для передвижения классическим ходом. Состоят из скобы, дужки для плотного прижимания ранта ботинка и замка. Они имеют стандартные размеры, расположение трех металлических штырьков и должны соответствовать размеру ботинок.

Ботинок имеет выступающий носок с отверстиями, в которые плотно входят штырьки лыжного крепления, и прижимается дужкой за рант. Особенностью креплений является разделение под правый и левый ботинок.

Крепления SNS. Имеют одну продольную направляющую для стабилизации подошвы ботинка. Автоматический механизм позволяет быстро укрепить ботинок на лыже. Скоба ботинка закрепляется сразу в его носке. Универсальная конструкция крепления обеспечивает плавность хода, устойчивость ботинка, хорошую управляемость и точную передачу энергии на лыжу

Крепления NNN. Ботинок гораздо устойчивее держится на лыже за счет двух направляющих, идущих по всей длине крепления. Подошва ботинка не гнётся при катании, и снимающийся верх ботинка не пережимает при этом пальцы ног. Лыжные крепления системы NNN используются как для классического, так и для конькового хода. Обе системы (SNS и NNN) позволяют прекрасно управлять лыжами.

По способу застёгивания крепления делятся на два вида:

Автоматические;

Механические.

В первом случае, как только скоба ботинка вставляется в паз, они сами защёлкиваются, во втором же – крепёж закрывается вручную.

Установка лыжных креплений. Крепления на лыжи устанавливаются согласно инструкции по установке. Несколько советов при установке креплений:

При установке креплений на пластиковые лыжи отверстия под шурупы нельзя прокалывать шилом. Диаметр отверстий должен быть равен толщине стержня шурупа (без нарезки), измеренной у основания головки;

Перед ввинчиванием шурупов в пластиковые лыжи отверстия для них заливают водостойким клеем;

Если возникает необходимость заменить крепления, то шурупы следует слегка нагреть с помощью электропаяльника, утюга, разогретой отверткой. В результате клей размягчится, и шурупы можно будет легко выкрутить;

Чтобы проверить, правильно ли установлены крепления под коньковый ход, надо приподнять лыжу за ботинок – она должна принять горизонтальное положение

**Экипировка лыжника**

Экипировка лыжника должна отвечать следующим требованиям: защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не стеснять движений лыжника во время занятий и соревнований, хорошо впитывать влагу, быть эстетичной и не слишком свободной. Выбор одежды зависит от температуры и влажности воздуха, от задач учебно-тренировочного занятия. В комплект одежды лыжника-гонщика входят эластичные обтягивающие комбинезоны, сплошные или раздельные (обеспечивающие лучшую обтекаемость), и спортивное термобельё (трусы, майки, рубашки с длинными рукавами (водолазка), трико, носки), изготовленное из специальных тканей. В холодную погоду такое бельё задерживает тепло и удаляет влагу, предохраняет от переохлаждения. При отсутствии термоносок лыжнику следует надевать две пары носков: сначала хлопчатобумажные, а поверх них шерстяные.

Важную роль в экипировке лыжника выполняют правильный подбор перчаток. Современные спортивные перчатки легкие и тонкие, но при этом теплые с ветрозащитной мембранной. В очень холодную погоду и при сильном ветре целесообразно пользоваться варежками или кожаными рукавичками с фланелевой подкладкой.

Правильно подобранная одежда предохраняет организм как от переохлаждения, так и от перегревания.

**Уход за лыжным инвентарём**

Лыжи необходимо регулярно очищать от старой смазки и грязи смывкой и очищающим парафином, циклевать. По окончании зимнего сезона лыжи должны быть очищены от старой мази. Очищающий парафин наносят на лыжу, разогревают и сразу же снимают пластиковым скребком. Процедуру повторяют 2-3 раза. Затем на них наносят любой парафин, но не разогревают его. Лыжи следует хранить в сухом помещении вдали от нагревательных и отопительных приборов.

Если треснули или сломались чашечки (лапки) палок, следует их заменить, для этого нужно подержать их несколько минут в кипящей воде, после чего они легко снимаются. Новые лапки лучше посадить на клей.

**Лыжные мази, парафины и технология смазки лыж.**

Основное назначение лыжных мазей – обеспечить хорошее скольжение и сцепление лыж со снегом при отталкивании.

Лыжные мази по назначению делят на мази, улучшающие скольжение, к ним относятся парафины; мази, обеспечивающие хорошее сцепление лыж со снегом; грунтовые мази, обеспечивающие хорошее удержание (сохранение) мазей на скользящей поверхности лыж при выполнении длительной работы или в условиях жесткого, заледенелого снега.

По консистенции лыжные мази бывают:

Твердые – для морозной погоды и сухого снега (t от -1 до -30с);

Полутвердые – для переходной погоды от мороза к оттепели (от -1 до +1с);

Жидкие – для мокрого снега и гололёда (от +2 до +4с).

## **Тема 9. Характеристика видов лыжного спорта (2 ч.)**

### **Лыжные ботинки**

Ботинки для беговых лыж подразделяются на три типа:

Классические (для классических лыжных ходов);

Коньковые (для конькового хода);

Комбинированные (универсальные), т. е. пригодные для всех стилей.

Ботинки для конькового хода имеют жёсткую манжету, они выше и жёстче, чем для классического хода. Это обеспечивает лучшую фиксацию ноги в голеностопном суставе и облегчает управление лыжей.

Подбирать лыжные ботинки нужно обязательно с примеркой на носки. Это могут либо специальные носки для занятий лыжным спортом, либо шерстяные. Надев ботинки, следует их зашнуровать и походить. Они не должны жать или болтаться. Если нога в ботинке сильно сжата, то нарушается кровообращение и увеличивается возможность обморожения, а в слишком свободной обуви трудно управлять лыжами.

При подборе ботинок необходимо (стоя на месте) согнуть ступню, оторвав пятку от пола. Внутри ботинка пятка должна плотно прилегать к подошве, не отрываться от неё, а образуемая при подъеме пятки складка в области подъема стопы (место сгиба) не должна давить на пальцы ног.

### **Лыжные крепления**

Для занятий лыжными гонками применяются жёсткие – рантовые – и носочные крепления. Жёсткие крепления, включая подпятники, обеспечивают более прочное сцепление ботинка с лыжей и улучшают управление ею. Это особенно важно при использовании способов поворотов, торможений, коньковых ходов.

Лыжные крепления необходимо приобретать вместе с ботинками, так как существует несколько их разновидностей и они могут не подходить друг к другу.

Крепления для беговых лыж бывают трёх видов:

Передние (NN-75);

С «жёлобом» (система SNS);

С «рельсами» (система NNN)

Лыжные крепления NN-75. Металлические крепления начального и любительского уровня, предназначенные для передвижения классическим ходом. Состоят из скобы, дужки для плотного прижимания ранта ботинка и замка. Они имеют стандартные размеры, расположение трех металлических штырьков и должны соответствовать размеру ботинок.

Ботинок имеет выступающий носок с отверстиями, в которые плотно входят штырьки лыжного крепления, и прижимается дужкой за рант. Особенностью креплений является разделение под правый и левый ботинок

Крепления SNS. Имеют одну продольную направляющую для стабилизации подошвы ботинка. Автоматический механизм позволяет быстро укрепить ботинок на лыже. Скоба ботинка закрепляется сразу в его носке. Универсальная конструкция крепления обеспечивает плавность хода, устойчивость ботинка, хорошую управляемость и точную передачу энергии на лыжу.

Крепления NNN. Ботинок гораздо устойчивее держится на лыже за счет двух направляющих, идущих по всей длине крепления. Подошва ботинка не гнётся при катании, и снимающийся верх ботинка не пережимает при этом пальцы ног. Лыжные крепления системы NNN используются как для классического, так и для конькового хода. Обе системы (SNS и NNN) позволяют прекрасно управлять лыжами.

По способу застёгивания крепления делятся на два вида:

Автоматические;

Механические.

В первом случае, как только скоба ботинка вставляется в паз, они сами защёлкиваются, во

втором же – крепёж закрывается вручную.

Установка лыжных креплений. Крепления на лыжи устанавливаются согласно инструкции по установке. Несколько советов при установке креплений:

При установке креплений на пластиковые лыжи отверстия под шурупы нельзя прокалывать шилом. Диаметр отверстий должен быть равен толщине стержня шурупа (без нарезки), измеренной у основания головки;

Перед ввинчиванием шурупов в пластиковые лыжи отверстия для них заливают водостойким клеем;

Если возникает необходимость заменить крепления, то шурупы следует слегка нагреть с помощью электропаяльника, утюга, разогретой отверткой. В результате клей размягчится, и шурупы можно будет легко выкрутить;

Чтобы проверить, правильно ли установлены крепления под коньковый ход, надо приподнять лыжу за ботинок – она должна принять горизонтальное положение.

Экипировка лыжника

Экипировка лыжника должна отвечать следующим требованиям: защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не стеснять движений лыжника во время занятий и соревнований, хорошо впитывать влагу, быть эстетичной и не слишком свободной. Выбор одежды зависит от температуры и влажности воздуха, от задач учебно-тренировочного занятия. В комплект одежды лыжника-гонщика входят эластичные обтягивающие комбинезоны, сплошные или раздельные (обеспечивающие лучшую обтекаемость), и спортивное термобельё (трусы, майки, рубашки с длинными рукавами (водолазка), трико, носки), изготовленное из специальных тканей. В холодную погоду такое бельё задерживает тепло и удаляет влагу, предохраняет от переохлаждения. При отсутствии термоносок лыжнику следует надевать две пары носков: сначала хлопчатобумажные, а поверх них шерстяные.

Важную роль в экипировке лыжника выполняют правильный подбор перчаток. Современные спортивные перчатки легкие и тонкие, но при этом теплые с ветрозащитной мембранной. В очень холодную погоду и при сильном ветре целесообразно пользоваться варежками или кожаными рукавичками с фланелевой подкладкой.

Правильно подобранная одежда предохраняет организм как от переохлаждения, так и от перегревания.

Уход за лыжным инвентарём

Лыжи необходимо регулярно очищать от старой смазки и грязи смывкой и очищающим парафином, циклевать. По окончании зимнего сезона лыжи должны быть очищены от старой мази. Очищающий парафин наносят на лыжу, разогревают и сразу же снимают пластиковым скребком. Процедуру повторяют 2-3 раза. Затем на них наносят любой парафин, но не разогревают его. Лыжи следует хранить в сухом помещении вдали от нагревательных и отопительных приборов.

Если треснули или сломались чашечки (лапки) палок, следует их заменить, для этого нужно подержать их несколько минут в кипящей воде, после чего они легко снимаются. Новые лапки лучше посадить на клей.

Лыжные мази, парафины и технология смазки лыж.

Основное назначение лыжных мазей – обеспечить хорошее скольжение и сцепление лыж со снегом при отталкивании.

Лыжные мази по назначению делят на мази, улучшающие скольжение, к ним относятся парафины; мази, обеспечивающие хорошее сцепление лыж со снегом; грунтовые мази, обеспечивающие хорошее удержание (сохранение) мазей на скользящей поверхности лыж при выполнении длительной работы или в условиях жесткого, заледенелого снега.

По консистенции лыжные мази бывают:

Твердые – для морозной погоды и сухого снега (t от -1 до -30с);

Полутвердые – для переходной погоды от мороза к оттепели (от -1 до +1с);

Жидкие – для мокрого снега и гололёда (от +2 до +4с).

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

#### **Первый семестр (30 ч.)**

#### **Модуль 1. История развития лыжного спорта (18 ч.)**

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. «Борьба за право проведения Зимних Олимпийских игр» (профессиональный бой)
  2. Используя дополнительную литературу, подберите интересные факты по теме «История развития лыжного спорта в Республике Мордовия» («Живая газета»).
  3. Используя дополнительную литературу, подберите интересные факты по теме «История развития лыжного спорта в России» («Живая газета»).
  4. Используя дополнительную литературу, подберите интересные факты по теме «История развития лыжного спорта за рубежом» («Живая газета»).
  5. Разработать рекламный проект «Лыжи – лыжи для всех!»
  6. Выполните презентацию по теме «Зимние виды лыжного спорта» (входящие в программу зимних Олимпийских игр).
  7. «Как организовать активный отдых горожан с использованием зимних видов спорта» (профессиональный бой)
- Выполните презентацию по теме «Зимние виды лыжного спорта» (не входящие в программу зимних Олимпийских игр).

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Подготовьте реферат по теме: «Лыжные гонки: виды соревнований, их характеристика и история развития».
2. Подготовьте реферат по теме: «Горнолыжный спорт: виды соревнований, их характеристика и история развития»
3. Подготовьте реферат по теме: «Прыжки на лыжах с трамплина: виды соревнований, их характеристика и история развития»
4. Подготовьте реферат по теме: «Лыжное двоеборье: виды соревнований, их характеристика и история развития»
5. Подготовьте реферат по теме: «Сноуборд, характеристика и история развития»
6. Подготовьте реферат по теме: «Фристайл: виды соревнований, их характеристика и история развития»
7. Подготовьте реферат по теме: «Биатлон. Виды соревнований, их характеристика и история развития»

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовьте сообщение на тему: «Актуальные вопросы развития лыжного спорта на современном этапе (итоги спортивного года)».
2. Проанализируйте современное состояние лыжных гонок по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему: «Перспективы развития лыжных гонок».
3. Проанализируйте современное состояние горнолыжного спорта по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему: «Перспективы развития горнолыжного спорта».
4. Проанализируйте современное состояние прыжков на лыжах с трамплина по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему: «Перспективы развития прыжков на лыжах с трамплина».
5. Проанализируйте современное состояние лыжного двоеборья по результатам выступлений

спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему: «Перспективы развития лыжного двоеборья».

6. Проанализируйте современное состояние фристайла по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему: «Перспективы развития фристайла».

7. Проанализируйте современное состояние сноубординга по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему: «Перспективы развития сноубординга».

8. Проанализируйте современное состояние биатлона по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и олимпийских играх и подготовьте доклад на тему: «Перспективы развития биатлона».

## **Модуль 2. Характеристика видов лыжного спорта (18 ч.)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения попеременным двухшажным и четырехшажным ходом.

Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения одновременным бесшажным ходом.

Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения одновременным одношажным ходом.

Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения одновременным двухшажным ходом.

Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения техникой различных способов подъемов.

Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения с техникой спусков.

Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения техникой торможений.

Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения поворотов на месте и в движении.

Составьте комплексы подводящих упражнений для овладения техникой коньковых способов передвижения на лыжах.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Проведите оценку уровня развития физических качеств спортсменов своей учебной группы по ОФП и СФП.

2. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнения, направленных на развитие общей выносливости, подобранных тренером-преподавателем (записать в дневник тренировок).

3. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие силовых и скоростных способностей (записать в тетрадь).

4. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие специальной выносливости (записать в тетрадь).

5. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие гибкости (записать в тетрадь).

### **7. Тематика курсовых работ(проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### 8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-6 ПК-31	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 1: История развития лыжного спорта
ПК-8 ПК-9	1 курс, Второй семестр	Зачет	Модуль 2: Характеристика видов лыжного спорта

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

История избранного вида спорта, История физической культуры и спорта, Педагогика физической культуры и спорта, Подготовка спортивного волонтера, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Теория и методика физической культуры и спорта.

Компетенция ПК-31 формируется в процессе изучения дисциплин:

Информационные технологии в образовании, История избранного вида спорта, История физической культуры и спорта, Проектирование профессиональной карьеры, Теория и методика физической культуры и спорта.

Компетенция ПК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, История избранного вида спорта, История физической культуры и спорта, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Педагогическая практика, Психология, Психология физической культуры и спорта, Спортивная медицина, Теория и методика избранного вида спорта, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

Компетенция ПК-9 формируется в процессе изучения дисциплин:

Допинг-контроль в спорте, История избранного вида спорта, История физической культуры и спорта, Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе, Основы антидопингового обеспечения, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Педагогика, Педагогическая практика, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков (Зимние лагерные сборы), Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков (Летние лагерные сборы), Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и практика судейства соревнований по игровым видам спорта, Теория и практика судейства соревнований по легкой атлетике.

### Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

#### 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины "История физической культуры и спорта"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### Уровни сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	не зачтено	Ниже 60%

### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Не зачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; основные этапы развития избранного вида спорта на разных этапах исторического развития. Демонстрирует умение описывать исторические этапы развития физической культуры. Владеет спортивной терминологией, способностью к анализу изучаемого материала. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.

### **8.3. Вопросы, задания текущего контроля**

#### **Модуль 1: История развития лыжного спорта**

ОК-6 способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

1. Определите нормы и принципы толерантного поведения в спортивной команде.
2. Представьте характеристику основных типов межкультурного взаимодействия в спортивной команде.
3. Отрадите принципы выбора технологий социальной работы.
4. Охарактеризуйте этические нормы и ценности социальной работы, направленные на проявление расовой, национальной, этнической, религиозной толерантности.
5. Представьте рекомендации по профилактике конфликтов в спортивной команде, обусловленных этническими, конфессиональными и культурными различиями.

ПК-8. способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

1. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта.
2. Раскройте особенности развития лыжного спорта в период 1918-1945 гг.
3. Охарактеризуйте лыжный спорт в послевоенные годы.
4. Отрадите особенности развития лыжного спорта в 90-е гг.
5. Охарактеризуйте современное состояние лыжного спорта в России.
6. Расскажите об одежде, обуви, снаряжении для занятий по лыжному спорту.
7. Определите правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
8. Сформулируйте требования к профилактике травматизма. Определите роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.
9. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом.

#### **Модуль 2. Характеристика видов лыжного спорта**

ПК-9. способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

1. Отрадите приемы формирования мотивации к занятиям лыжным спортом.
2. Охарактеризуйте методы формирования мотивации к занятиям лыжным спортом спортсменов различной квалификации.
3. Дайте методические рекомендации по формированию устойчивого интереса к занятиям лыжным спортом.
4. Расскажите о нравственном воспитании в лыжном спорте.
5. Раскройте особенности воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции у лыжников-гонщиков.

ПК-31. способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью

1. Отрадите приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям лыжным спортом.

2. Определите роль соревнований в привлечении населения к занятиям лыжным спортом.
3. Разработайте воспитательное мероприятие, направленное на привлечение населения к занятиям лыжным спортом.
4. Разработайте презентацию о предстоящем соревновании по лыжному спорту, направленную на привлечение населения к занятиям данным видом спорта.
5. Разработайте рекламу предстоящего соревнования по лыжному спорту, направленную на привлечение населения к занятиям данным видом спорта.

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

1. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».
2. Раскройте понятие о технике лыжного спорта. Расскажите об основных особенностях рациональной техники передвижения на лыжах. Назовите основные отличия «женской» и «мужской» техники передвижения на лыжах.
3. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.
4. Проанализируйте технику попеременного двухшажного хода. Назовите периоды и фазы скользящего шага. Расскажите о работе рук и ног, согласованности движений в цикле хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода.
5. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.
6. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
7. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (затяжной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (затяжной вариант).
8. Проанализируйте технику одновременного двухшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного хода.
9. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом. Назовите основные ошибки при выполнении всех способов подъемов в гору.
10. Проанализируйте технику спусков на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой. Назовите основные ошибки при преодолении спусков в различных стойках.
11. Проанализируйте технику поворотов на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах.
12. Проанализируйте технику торможений на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением. Назовите основные ошибки при выполнении торможений на лыжах.
13. Проанализируйте технику полуконькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода.
14. Проанализируйте технику конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов). Назовите основные ошибки при выполнении конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).
15. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода.
16. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода.

17. Проанализируйте технику попеременного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.
18. Дайте краткую характеристику двигательным навыкам, назовите их характерные черты. Раскройте взаимодействие двигательных навыков.
19. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.
20. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.
21. Охарактеризуйте этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах. Раскройте цель и задачи каждого этапа.
22. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.
23. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.
24. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.
25. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
26. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (затяжной вариант).
27. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.
28. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.
29. Раскройте методику обучения спускам на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
30. Раскройте методику обучения поворотам на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.
31. Раскройте методику обучения торможениям на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением.
32. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами.
33. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.
34. Раскройте методику обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами и без махов).
35. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
36. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
37. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.
38. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта.
39. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.
40. Расскажите о выборе лыж и палок в лыжном спорте.
41. Расскажите о лыжных мазях и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий.
42. Расскажите об одежде, обуви, снаряжении для занятий по лыжному спорту.
43. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Сформулируйте требования к профилактике травматизма. Определите роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.
44. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом.
45. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.
46. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке.
47. Расскажите о структуре тренировочного занятия лыжной подготовки в

ДЮСШ.

48. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).

49. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам.

50. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии.

51. Перечислите основные разделы «Положения о соревнованиях».

52. Раскройте понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».

53. Раскройте этапы спортивного отбора, задачи.

54. Раскройте средства и методы спортивного отбора.

55. Дайте характеристику видам выносливости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.

56. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в бесснежный и зимний период.

57. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии ловкости.

58. Дайте характеристику быстроте и видам скоростных способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты в бесснежный и зимний период.

59. Дайте характеристику перспективному, текущему и оперативному планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

60. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.

61. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.

62. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового и кругового методов спортивной тренировки.

63. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.

64. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.

65. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

#### ***8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций***

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

##### Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками

и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников

литературы по изучаемой проблеме;

- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

#### Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

#### Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

#### Тесты (контрольные нормативы)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

### **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### **Основная литература**

1. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. -150 с. - Режим доступа: по подписке. – URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>. - Текст : электронный.

2. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская ; Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. - 114 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>. - Текст : электронный.

#### ***Дополнительная литература***

1. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 112 с. : - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>. - Текст : электронный.

2. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие : [12+] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - 352 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-21-3. - Текст : электронный.

#### ***10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»***

<http://www.winter.ru> - Зимние виды спорта

<http://ws-news.ru> - Портал о зимних видах спорта

<http://fizkult-ura.ru> - История лыжного спорта, техника способов передвижения на лыжах, виды подготовок

<http://www.ski-life.ru> - Все о лыжном спорте

<http://www.cyclospport.ru> - Техника и методика обучения коньковым ходам

<http://skisport.narod.ru> - Правила соревнований по лыжным гонкам, материально-техническое обеспечение лыжного спорта

<http://gled.myorel.ru/> - Практические методы спортивной тренировки

<http://www.flgr.ru> - Федерация лыжных гонок России (история, правила проведения соревнований, рейтинг российских лыжников-гонщиков)

[http://trampolin.perm.ru/russia\\_federation/rus/index.htm](http://trampolin.perm.ru/russia_federation/rus/index.htm) - Федерация прыжков на лыжах трамплина и лыжного двоеборья России

<http://www.fgssr.ru/> - Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России

#### ***11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)***

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к экзамену;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на

практическом (семинарском) занятии;

- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

## ***12. Перечень информационных технологий***

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### ***12.1 Перечень программного обеспечения***

1. MicrosoftWindows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRayBookOffice.WEB
4. 1С: УниверситетПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДОМОODLE
7. BigBlueButton

### ***12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)***

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

### ***12.3 Перечень современных профессиональных баз данных***

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzvacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

## ***13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)***

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели, а также учебное и мультимедийное оборудование. Для организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы должна обеспечиваться доступом каждого студента к информационным ресурсам - институтскому библиотечному фонду и сетевым ресурсам

Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория №202).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клав., мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Мультимедийный класс № 107.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.