

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:  
Первый проректор  
/С.Н.Щербич/  
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

Лыжный спорт и методика преподавания

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

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

Направленность (профиль):

*Адаптивное физическое воспитание*

Формы обучения: заочная

Курган 2019

Аннотация к рабочей программе дисциплины

## Лыжный спорт и методика преподавания

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

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

Направленность (профиль):

*Адаптивное физическое воспитание*

Трудоемкость дисциплины: 3 зачетных единиц трудоемкости (108 академических часа)

Семестр: 5 (заочная формы обучения).

Форма промежуточной аттестации: **экзамен**

### Содержание дисциплины

Лыжный инвентарь, лыжные мази и парафины. Подготовка пластиковых и деревянных лыж. Основы техники передвижения на лыжах. Способы спусков, способы подъемов, способы торможений, способы поворотов. Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения на месте, посадка лыжника, движения рук, ног и туловища. Разучивание отдельных способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Работа судейской коллегии.