

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.04.02 Теория и методика лыжного спорта

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная дея-
тельность)**

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

2023

год набора

Составитель(и): (указывается ФИО,
ученое звание, степень, должность)
Чуракова А.В., ст. преподаватель ка-
федры физической культуры, спорта и
безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета физической
культуры и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 15.03.2023 г.)

Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.
Ф.И.О.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков в области лыжного спорта, готовности к применению их в практической деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

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

ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам; - этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах; - правила соревнований по лыжному спорту.
	<p>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать и применять средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися лыжным спортом; - проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях.
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическими приемами проведения методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.

<p>ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>	<p>ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития лыжного спорта, как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение; - основы планирования и проведения учебных занятий по лыжному спорту на уроках физической культуры; - факторы риска, нормы и правила организации и проведения занятий и соревнований по лыжному спорту.
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в учреждениях системы среднего общего образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, имеющих условия для занятий.
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическими приемами организации учебной работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина (модуль) «Теория и методика лыжного спорта» относится к обязательной части программы.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоёмкость в ЗЕТ	Общая трудоёмкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов на	из них – на курсовую работу			
1	2	3	108	12	28	-	40	8	68	-	-	-	зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:	3	108	12	28	-	40	8	68	-	-	-	-	зачет

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Определения, термины и понятия лыжного спорта	2	2	-	4	-	10	-
2	Основы техники передвижения на лыжах	4	10	-	14	2	10	-
3	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	4	10	-	14	4	38	-
4	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	2	6	-	8	2	10	-
	Зачет:	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	12	28	-	40	8	68	-

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Определения, термины и понятия лыжного спорта

Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные требования к местам проведения занятий по лыжной подготовке. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по лыжному спорту. Оказание первой медицинской помощи. Предупреждение травматизма.

Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.

Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.

Основные дидактические принципы при обучении передвижений на лыжах. Учебная работа по лыжному спорту и лыжной подготовке с использованием методических приемов. Структура процесса обучения способам передвижения на лыжах. Подготовка мест занятий и организация обучения. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Тема 3. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах

«Школа лыжника». Техника и методика обучения классическим ходам. Техника и методика переходов с хода на ход. Техника и методика обучения коньковым ходам. Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах. Способы торможений и повороты в движении.

Проведение урока по лыжной подготовке по программе начальной школы. Проведение урока по лыжной подготовке по программе средней школы. Проведение урока по лыжной подготовке по программе старшей школы. Подвижные игры, задания и эстафеты на склоне горы в условиях Арктической зоны. Техника общего старта с прохождением стартовых ворот, обозначенных флагами.

Тема 4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту

Подготовка положения о проведении соревнований. Организация и проведение судейской. Жеребьевка. Выбор судейской бригады и членов жюри. Проведение соревнований. Подведение итогов соревнований.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611
2. Теория и методика лыжного спорта [Текст] : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. - Мурманск : МАГУ, 2017. - 111 с.
3. Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-4736-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147125> (дата обращения: 11.10.2020). — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/147125>

Дополнительная литература:

4. Раменская, Т. И. Лыжный спорт [Текст] : учебник для студ. вузов, обуч. по напр. 032100 «Физическая культура и спец.» 03210 «Физическая культура и спорт» / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 319 с.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite_Codec_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом

специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.