

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.18.11 Теория и методика лыжного спорта**

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

основной профессиональной образовательной программы

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности**

(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

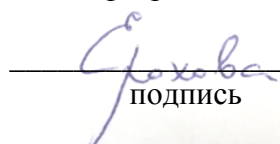
форма обучения

2020

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 20.05.2020 г.)
Переутверждена на заседании кафедры
ФКСИБЖД факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 24.03.2021 г., № 12 от
28.06.2021 г., № 9 от 11.05.2022 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:

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. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий. УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику передвижения на лыжах, требования к ее рациональным вариантам; - основы планирования и проведения учебных занятий по лыжному спорту; - правила соревнований по лыжному спорту. <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 <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическими умениями и навыками по лыжной подготовке
<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. Демонстрирует умение определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития лыжного спорта, как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение; - этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах; - 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

	<p>потребностями. ОПК-3.3. Определяет и применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>системы среднего общего образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, имеющих условия для занятий; - проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях.</p>
		<p>Владеть: - практическими приемами организации и проведения учебной и методической работы по лыжной подготовке в образовательных учреждениях различного типа.</p>

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

Дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» относится к обязательной части образовательной 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 з.е. = 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в з.е.	Общая трудоемкость (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			
2	4	3	108	8	30	-	38	10	70	-	-	-	зачет
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:	3	108	8	30	-	38	10	70	-	-	-	-	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	История развития лыжного спорта	1	-	-	1	-	2	-
2	Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта	1	4	-	5	1	10	-
3	Основы техники передвижения на лыжах	-	4	-	4	1	10	-
4	Основы обучения в лыжном спорте	1	4	-	5	1	10	-
5	Уроки лыжной подготовки в школе в условиях Арктической зоны. Внеурочные формы занятий	1	4	-	5	1	10	-
6	Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте	-	2	-	2	1	8	-
7	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	1	4	-	5	1	10	-
8	Формы работы на занятиях по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками в условиях Арктической зоны	1	2	-	3	1	3	-
9	Общие основы системы подготовки в лыжном спорте	1	2	-	3	1	2	-
10	Учебная работа по лыжной подготовке в школе в условиях Арктической зоны	-	2	-	2	1	2	-
11	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	1	2	-	3	1	3	-
	Зачет:	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	8	30	-	38	10	70	-

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. История развития лыжного спорта

Тема 2. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники 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 3. 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.

Тема 4. Основы обучения в лыжном спорте

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 5. Уроки лыжной подготовки в школе в условиях Арктической зоны.

Внеурочные формы занятий

Учебная, внеклассная и внешкольная форма работы по лыжному спорту в различных образовательных учреждениях в условиях Арктической зоны. Основные требования к занятиям в системе общеобразовательных учреждений. Основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту. Уроки по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные. Рациональное планирование учебной работы по лыжной подготовке.

Тема 6. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте

Спортивная подготовка лыжника-гонщика. Закономерности и принципы в системе многолетней подготовки лыжника-гонщика. Содержание подготовки лыжника-гонщика.

Тема 7. 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.

Тема 8. Формы работы на занятиях по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками в условиях Арктической зоны

Типы уроков по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные. Структура урока лыжной подготовки в школе в условиях Арктической зоны. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия в школе в условиях Арктической зоны.

Тема 9. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте

Применение разнообразных физических упражнений для решения задач ОФП. Основные средства СФП. Значение технической подготовки в лыжном спорте. Изучение теории избранного вида лыжного спорта.

Тема 10. Учебная работа по лыжной подготовке в школе в условиях Арктической зоны

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 11. 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. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-9365-3D4BFB65DF93/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii>

Дополнительная литература:

3. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitanija-438400

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.