

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Аннотация рабочей программы дисциплины *Б1.В.04. «Лыжный спорт»*

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

1. Цель и планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель курса: формирование знаний, умений и навыков, необходимых для проведения учебных занятий по лыжному спорту в образовательных организациях общего и дополнительного образования.

Задачи курса:

- изучение техники упражнений на лыжах (передвижения, спуски, подъемы, повороты, торможения и другие технические элементы);
- изучение требований к технике безопасности на занятиях по лыжному спорту и проведению соревнований;
- изучение требований к разработке учебно-методической документации.
- развитие физических качества,
- формирование основ техник упражнений,
- изучение методики обучения различным лыжным ходам (классическим и коньковым),
- освоение техники преодоления подъемов, техники выполнения поворотов на месте и в движении.
- формирование умений и навыков организации деятельности учебной группы и самоорганизации.
- интегрирование полученных знаний в профессионально-педагогические умения и навыки. Важно научиться подбирать средства лыжного спорта с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся.
- освоение методики планирования, организации деятельности занимающихся (с учетом требований к технике безопасности), подходов к развитию физических качеств у учащихся средствами лыжного спорта, приемов воспитательной работы.
- в процессе практических занятий осваивается техника перехода с хода на ход, техника подъемов, техника поворотов. Совершенствуется техника лыжных ходов.
- самостоятельная работа формирует навыки самообразования и самоподготовки, развивает творческие способности, повышает готовность к проведению занятий по лыжному спорту.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы. Шифр дисциплины в учебном плане Б1.В.04.

При изучении дисциплины студенты должны опираться на знания, полученные при изучении курсов «Анатомия человека», «Педагогика», «Психология», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4).

В результате освоения дисциплины студенты должны:

Знать:

- педагогическое, эстетическое, образовательное и оздоровительное значение занятий лыжами для занимающихся, значение дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» в подготовке специалистов по физической культуре. Задачи, средства, методы, методические особенности лыжного спорта и тенденции его развития (реферат). Меры по предупреждению травматизма на занятиях по лыжному спорту (реферат). Характеристика условий занятий и требования, предъявляемые к лыжному инвентарю (реферат).
- классификацию коньковых и классических лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов, рекомендации по исправлению ошибок при выполнении технических элементов на лыжах, характеристику способов организации группы на занятиях лыжами (контрольные работы);
- требования к терминологии лыжного спорта, требования к записи упражнений на лыжах (контрольные работы).
- особенности организации физической подготовки в школьников различного возраста средствами лыжной подготовки;
- документы планирования и технологии их составления; преемственность (учебный план, программа, рабочий план, план-конспект урока);
- педагогические и физиологические особенности формирования двигательной функции школьников и возможность применения для этого средств лыжной подготовки;
- методику развития физических качеств (выносливости, силовых, скоростных, координационных) средствами лыжной подготовки (контрольная работа);
- методические особенности частей урока лыжной подготовки в школе, преемственность изучаемого материала;
- приемы управления и контроля за нагрузкой на уроке лыжной подготовки в школе;
- характеристику соревнований по лыжной подготовке и элементарные правила судейства.

Уметь:

- Демонстрировать технику упражнений в соответствии с содержанием программы;
- создать представление о технике лыжных ходов и способах передвижения на лыжах, используя рассказ и методы наглядности; провести обучение технике элементов на лыжах, осуществлять подсчет и давать методические указания по ходу выполнения занимающимися упражнений на лыжах (микрозачет);
- грамотно подавать строевые команды и проводить упражнения на лыжах в соответствии с программой (микрозачет);
- осуществлять подготовку места занятий к выполнению упражнений, прокладывать учебную лыжню;
- держаться перед строем в соответствии с требованиями, предъявляемыми к специалисту, правильно выбирать место для себя и размещать занимающихся на площадке;
- разработать план-конспект комплекса подводящих упражнений для обучения технике лыжных ходов (микрозачет);

- описать и показать технику лыжных ходов и других способов передвижения на лыжах (микрозачет);
- разработать план-конспект игры или эстафеты на лыжах и провести на учебной практике (микрозачет);
- выполнить нормативы по лыжному кроссу (микрозачет);
- выполнить требования текущей аттестации (микрозачеты, контрольные работы, рефераты), пройти итоговую теоретическую аттестацию за 3 семестр 2 курса (контрольная работа)
- разработать план-конспект урока по лыжной подготовке (по заданию преподавателя) - микрозачет;
- провести урок лыжной подготовки на учебной группе (микрозачет);
- уметь определить плотность частей урока – хронометраж (микрозачет), выполнить анализ с учетом задач, решаемых на уроке;
- разработать комплекс упражнений для развития физического качества (по заданию преподавателя) и провести его на подгруппе (или в ходе решения задач школьного урока) – микрозачет;
- разработать комплекс упражнений на лыжах длительностью 8-10 минут (не менее 8-10 разнообразных упражнений) и провести его на учебной группе (или в ходе решения задач школьного урока) – микрозачет;
- выполнить нормативы лыжного кросса (микрозачет);
- выполнив все требования текущей аттестации, студент допускается к итоговому теоретическому экзамену.

Владеть:

- практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжный спорт»;
- рациональной организацией и проведением занятий и соревнований по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачётных единицы, 144 часа. **На очной форме** обучения реализуется во 2 семестре: 18 часов - лекции, 36 часов – практические занятия, 54 часа – самостоятельная работа.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и (по неделям семестра)
			Лекции (час)	Практические занятия	Самостоятельная работа (час)	
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ						
Тема 1.Общая характеристика дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания»	2	1	2	2	4	Устный опрос
Тема 2.История зарождения и развития лыжного спорта в России и за рубежом	2	2			4	Реферат
Тема 3.Экипировка на занятиях лыжным спортом. Инвентарь лыжника. Подготовка лыж.	2	3		2	4	

Тема 1. Общая характеристика дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания»	2		2		6	
Тема 2. История зарождения и развития лыжного спорта в России и за рубежом	2				6	Реферат
Тема 3. Экипировка на занятиях лыжным спортом. Инвентарь лыжника. Подготовка лыж.	2			1	6	
Тема 4. Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту	2				6	Реферат
РАЗДЕЛ II. ЛЫЖИ В РОССИИ – НАЦИОНАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ						
Тема 5. Оздоровительный эффект занятий лыжами	2			1	6	
Тема 6. Использование лыжной подготовки в оздоровлении различных групп населения	2			1	6	
Тема 7. Лыжный спорт в физическом воспитании дошкольников	2			1	6	
Тема 8. Лыжный спорт в физическом воспитании школьников	2			1	6	
Тема 9. Лыжный спорт в физическом воспитании студенческой молодежи и военнослужащих	2				6	Реферат
Тема 10. Лыжный спорт в физическом воспитании населения зрелого и пожилого возраста	2				6	Реферат
РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ						
Тема 11. Техника классических и коньковых лыжных ходов	2			1	7	Контрольная работа
Тема 12. Техника преодоления подъемов	2				8	
Тема 13. Техника торможения	2				8	
Тема 14. Техника поворотов на месте и в движении	2				8	
ИТОГО			2	6	127	Экзамен

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте / Л.Ф.Кобзева, Л.А.Гурская. – Смоленск: РИО СГИФК, 2003.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 6-е издание / Под ред. В.И.Ляха, А.А.Зданевича. – М.: Просвещение, 2009.
3. Лыжный спорт: учебник / Т.И.Раменская, А.Г.Баталов. – М.: Физическая культура,

2005. – 320 с.

б) дополнительная литература:

4. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 61 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65710>.
5. Ахметов А.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 119 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64631.html>
6. Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 216 с. — 978-5-9907240-1-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>
7. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г.Баталов, Т.И.Раменская, П.В.Головкин и др. – М.: РИО РГАФК, 2002.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.М.Бутин. – М.: Академия, 2000.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>

Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>

Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>

Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>

Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>

Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>

Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/

The sport journal - <http://thesportjournal.org/>

Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

Справочные правовые системы

СПС «Консультант-плюс» - <http://www.consultant.ru/>

Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

Поисковые системы

"Yandex" - <http://www.yandex.ru>

"Rambler" - <http://www.rambler.ru>

"Google" - <http://www.google.ru>

"Yahoo" - <http://www.yahoo.com>

Базы данных и информационно-справочные системы

	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование
1	2	3	4	5	6	7

1.	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.
2.	Национальная электронная библиотека	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	https://нэб.рф	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет
3.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.ibtio-online.ru	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4.	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.ibtio-online.ru	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.
5.	НЭБ elibrary.ru	ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6.	Polpred.com Обзор СМИ	ООО «ПОЛПРЕД Справочники»	http://polpred.com/	Полнотекстовые деловые публикации информгентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Автор:

ст. преподаватель кафедры
физической культуры и спорта

Заболотный А.И. Заболотный

Рецензент:

зав кафедрой физической культуры и спорта,
к.п.н, доцент

Пронкина С.А. Пронкина

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня
2018г., протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г.,
протокол № 8.