

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля) Б1.О.06.03 Лыжный спорт

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

Задачи дисциплины:

- 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 качеств;
- формирование основ техники упражнений;
- изучение методики обучения различным лыжным ходам (классическим и коньковым);
- формирование умений и навыков организации деятельности учебной группы и самоорганизации;
- 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;
- самостоятельная работа формирует навыки самообразования и самоподготовки, развивает творческие способности, повышает готовность к проведению занятий по лыжному спорту.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Код	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. <i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогическое, эстетическое, образовательное и оздоровительное значение занятий лыжами для занимающихся, значение дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» в подготовке специалистов по физической культуре; - методику развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - характеристику соревнований по лыжной подготовке и элементарные правила судейства. <p>УК-7.2. <i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать процесс физического самовоспитания и самосовершенствования как условия здорового образа жизни; - составлять план самостоятельных занятий с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, а также потребностей различных контингентов населения; - демонстрировать технику упражнений в соответствии с содержанием программы; - выполнить нормативы по лыжным гонкам. <p>УК-7.3. <i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжный спорт»; - различными методами оценки и контроля функционального состояния, двигательной активности, физического развития и

		физической подготовленности у различных социально-демографических групп населения.
ОПК -7	Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	<p>ОПК-7.1. <u>Знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности организации физической подготовки школьников различного возраста средствами лыжной подготовки; - требования к терминологии лыжного спорта, требования к записи упражнений на лыжах; - документы планирования и технологии их составления; их 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; - методические особенности частей урока лыжной подготовки в школе, преемственность изучаемого материала. <p>ОПК-7.2. <u>Уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создать представление о технике лыжных ходов и способах передвижения на лыжах; провести обучение технике элементов на лыжах и давать методические указания по ходу выполнения занимающимися упражнений на лыжах; - грамотно подавать строевые команды и проводить упражнения на лыжах в соответствии с программой; 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; <p>ОПК-7.3. <u>Владеть</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специальной терминологией, профессиональной речью и жестикой в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы; - способами организации обучающихся.
ПКС - 4	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	<p>ПКС – 4.1. <u>Знать</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи, средства, методы, методические особенности лыжного спорта и тенденции его развития. Меры по предупреждению травматизма на занятиях по лыжному спорту. Характеристики условий занятий и требования, предъявляемые к лыжному инвентарю; - 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; <p>ПКС – 4.2. <u>Уметь</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработать план-конспект урока по лыжной подготовке; - разработать комплексы упражнений для развития физических качеств; - уметь определить плотность частей урока – хронометраж, выполнить анализ с учетом задач, решаемых на уроке. <p>ПКС – 4.3. <u>Владеть</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональной организацией и проведением занятий и соревнований по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ

Тема 1. Общая характеристика дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».

Тема 2. История зарождения и развития лыжного спорта в России и за рубежом

Тема 3. Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту.

Тема 4. Экипировка на занятиях лыжным спортом. Инвентарь лыжника. Подготовка лыж.

РАЗДЕЛ II. ЛЫЖИ – СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 5. Оздоровительный эффект занятий лыжами.

Тема 6. Использование лыжной подготовки в оздоровлении различных групп населения, комплекс ГТО.

Тема 7. Лыжный спорт в физическом воспитании дошкольников.

Тема 8. Лыжный спорт в физическом воспитании школьников.

Тема 9. Лыжный спорт в физическом воспитании студенческой молодежи и военнослужащих.

Тема 10. Лыжный спорт в физическом воспитании населения зрелого и пожилого возраста.

РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тема 11. Техника лыжных ходов и методика обучения.

Тема 12. Техника преодоления подъемов.

Тема 13. Техника торможений.

Тема 14. Техника поворотов на месте и в движении.

Тема 15. Зачетная дистанция, основы судейства соревнований.