Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Бахтиярович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.09.2022 14:39:52
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f6236988c9d813e502697764

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

«Лыжная подготовка с методикой преподавания»

1. Цель освоения дисциплины (модуля):

Формирование компетенций в области преподавания дисциплины Лыжный спорт в различных звеньях физического воспитания, в учреждениях среднего общего и высшего образования и реализации программ дополнительного образования с учетом обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом индивидуальной траектории обучения.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина Б1.О.07.12 «Лыжный спорт с методикой преподавания» относится к предметно-методическому модулю программы 44.03.01 Педагогическое образование, программа бакалавриата «Физическая культура».

Дисциплина изучается на 1 и 2 курсах (в 2 и 4 семестрах). Дисциплина «Лыжный спорт с методикой преподавания» опирается на компетенции, сформированные при изучении дисциплин (модулей) «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «История физической культуры и спорта», «Гимнастика с методикой преподавания» и «Физическая культура и спорт». Данная дисциплина является основой для изучения дисциплин: «Профессиональная деятельность педагога по физической культуре», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Физкультурно-оздоровительные технологии», а так же для прохождения учебной педагогической практики, производственной педагогической практики и преддипломной практики для выполнения выпускной квалификационной работы.

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля): Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-5-способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;

ПК-9 -способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам.

Индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

ПК-5.4. применяет здоровьесберегающие технологии физического воспитания и спортивной тренировки занимающихся с применением общедидактических принципов обучения, принципов спортивной тренировки, реализуемых в различных режимах нагрузки в учебном процессе и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности.

ПК-9.3. проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по физической культуре, кондиционной тренировке, физкультурно-спортивной, тренировочной, соревновательной деятельности занимающихся с особыми

образовательными потребностями и возможностями.

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108 ч/3 з.е.

5. Основные разделы дисциплины (модуля): .

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания:

•Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.

•Место и роль лыжного спорта в допризывной подготовке молодежи и в системе подготовки военнослужащих.

•Возникновение, развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле. Основные вехи в истории развития лыжного спорта в нашей стране и за рубежом.

•Соревнования по лыжным гонкам, эволюция техники, тактики, правил соревнований. Достижения российских лыжников-гонщиков.

Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование:

•Экипировка лыжника-гонщика. Эволюция лыжного инвентаря. •Виды лыж и их характеристики. Основные критерии выбора лыж.

•Лыжные палки: строение, разновидности, подбор.

•Факторы, влияющие на выбор мазей и парафинов.

•Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним.

•Лыжные стадионы. Выбор и подготовка лыжных трасс. Требования к лыжным трассам для учебных занятий, соревнований, прогулок. Особенности лыжных трасс для классического и свободного стиля.

Лыжный инвентарь, Основы техники передвижения на лыжах: Классификация способов передвижения на лыжах. •Классические лыжные ходы.

•Коньковые лыжные ходы.

•Подъемы на лыжах.

•Торможение на лыжах.

•Повороты на лыжах.

•Переходы с хода на ход.

Методика обучения передвижению на лыжах:

•Методика обучения лыжным ходам: методическая последовательность изучения техники лыжных ходов, основные методы и средства обучения. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники классических и коньковых лыжных ходов, их предупреждение и исправление.

•Методика обучения преодолению подъемов, спусков и неровностей: методическая последовательность, основные методы и средства обучения. Типичные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники преодоления подъемов, спусков и неровностей, их предупреждение и исправление.

•Методика обучения способам торможений и поворотов: методическая последовательность, основные методы и средства обучения. Типичные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники торможений и поворотов, их предупреждение и исправление.

•Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по лыжному спорту. •Уроклыжной подготовки и его особенности. Типы уроков лыжной подготовки. Структура и содержание урока лыжной подготовки. Дозировка нагрузки. План-конспект урока лыжной подготовки.

•Методы организации занимающихся на уроках лыжной подготовки.

•Неурочные формы занятий

Методика организации занятий по лыжному спорту:

•Лыжный спорт в дошкольном возрасте

•Лыжный спорт в 1-4 классах

•Лыжный спорт в 5-9 классах

•Лыжный спорт в 10-11 классах

•Лыжный спорт учащейся молодежи

Организация и проведение соревнований: •Классификация и правила соревнований по лыжным гонкам. •Основная документация соревнований по лыжным гонкам: календарный план соревнований, положение о соревнованиях, программа соревнований. •Состав судейской коллегии и требования к судейству соревнований по лыжным гонкам.•Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет

7. Авторы: доцент кафедры СД Дунаев К.Ш.

Программа одобрена на заседании кафедры протокол № 10 от «26» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент Дунаев К.Ш.