

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.10.2024 10:02:21

Уникальный программный ключ:
a2232a55157e57655e9498a143892af5b989420420336ffbf573a434e57789



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»**

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа дисциплины**

«УТВЕРЖДАЮ»

**Декан факультета физической
культуры и спорта**

ФГБОУ ВО «БГПУ»

Р.В. Федоров

«30» сентября 2024 год

Рабочая программа дисциплины

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки

**49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

Профиль

«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

**Принята на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол № 7 от «23» марта 2019 г.)**

Благовещенск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Ошибка! Закладка не определена.
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	8
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	16
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	27
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	27
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	28
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	28
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель дисциплины: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим бакалаврам, для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В соответствии с поставленной целью в программе реализуются следующие задачи:

- изучение истории развития лыжного спорта и его место в физическом воспитании различных групп населения;
- овладение техникой способов передвижения на лыжах в различных условиях;
- овладение методикой преподавания изученных способов ходьбы на лыжах;
- овладение методикой организации и проведения соревнований по лыжному спорту.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина (Б1.О.23.05) «Лыжная подготовка» относится к обязательным дисциплинам вариативной части профессионального цикла (модулей) основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профиль «Адаптивное физическое воспитание».

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-2, ПК-3, ПК-4:

- **ОПК – 1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

• ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

• ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- **ОПК – 13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой является:

• ОПК - 13.1 Умеет планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

• ОПК – 13.2 Воспринимает с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использует полученную информацию при планировании и построении занятий.

- **ОПК – 14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, индикаторами достижения которой является:

•ОПК – 14.1 Понимает значимость обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

•ОПК – 14.2 Демонстрирует соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, обеспечивая профилактику травматизма, показывает навыки оказания первой помощи.

-ПК-2. Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов

• ПК - 2.1 Анализирует данные для разработки и реализации планов занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья

• ПК-2.2 Осуществляет тренировочную и образовательную деятельность в соответствии с технологиями дифференцированного, развивающего обучения, осуществлять компетентный подход в отношении лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех возрастных групп.

• ПК-2.3 Применяет знания, практические и методические умения в области лечебной физкультуры и массажа, технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании.

-ПК-3. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний

• ПК - 3.1 Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;

• ПК – 3.2 Разрабатывает краткосрочные и среднесрочные планы проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.

-ПК-4. Организует методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.

• ПК – 4.1 Владеет знаниями о роли спорта в социальной жизни человека, об особенностях соревновательной деятельности, системе спортивных соревнований, особенностей проведения соревнований в адаптивном спорте.

• ПК – 4.2 Умеет разрабатывать учебно-методические материалы для проведения занятий по общей физической и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья;

• ПК - 4.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья;

• ПК – 4.4 Диагностирует общую физическую, функциональную и специальную подготовленность занимающихся в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения В результате изучения дисциплины студент должен:

-знать:

- теоретические и методические основы лыжного спорта;
- принципы, методы и средства, используемые при проведении занятий по лыжной подготовке;
- методические основы организации и проведения занятий по лыжной подготовке, лыжных прогулок и походов;
- основы техники способов передвижения на лыжах;
- организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам;
- меры профилактики травматизма и правила безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам.

-уметь:

- выбирать инвентарь, ремонтировать, готовить к занятиям, соревнованиям;
- готовить рабочие (учебно–тренировочные места) для занятий;
- качественно демонстрировать (показывать) имитацию и технику все способов передвижения на лыжах, четко формировать цели обучения, ставить конкретные посильные задачи, проводить постоянный контроль на занятиях, пользоваться современными методами и принципами обучения;
- организовывать и судить соревнования по лыжному спорту;
- определять причины ошибок занимающихся и находить способы и методы их устранения;
- разрабатывать фрагменты конспекта урока по обучению отдельному способу передвижения на лыжах, конспект урока для учащихся общеобразовательных школ, групп здоровья;
- оказывать первую помощь;

-владеть:

- методикой организации и проведения занятий по лыжному спорту в педагогической практике;
- навыками поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;
- навыками планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;
- навыками обеспечения техники безопасности при проведении занятий;
- навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиями, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Лыжная подготовка» составляет 4 зачетных единиц (далее ЗЕ) (144ч.):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Лыжная подготовка	2	3	144	4

Общая трудоемкость дисциплины «Лыжная подготовка» составляет 4 зачётных единицы.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр3
Общая трудоемкость	144	144
Контактная работа	54	54
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	-	-
Лабораторные занятия	54	54
Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля	36	экзамен (36)
Интерактив	18	18