

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

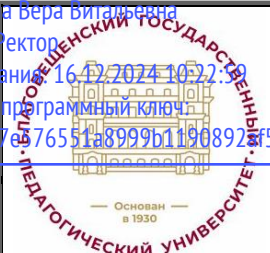
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.05.2022 10:22:59


Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1196892af53989420420336ffbf573a434e5778

| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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
«25» мая 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Направление подготовки
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ
(обучение иностранных граждан)**

**Принята на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол № 9 от «25» мая 2022 г.)**

Благовещенск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 5 |
| 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) | 6 |
| 4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 9 |
| 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА..... | 14 |
| 7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ..... | 23 |
| 8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 23 |
| 9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ | 23 |
| 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА | 24 |
| 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ | 25 |

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: вооружить студентов знаниями необходимыми при обучении, тренировке, судейству соревнований и профилактике травматизма в общеобразовательной школе, техникуме (колледже), вузе по лыжной подготовке. 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 «Лыжная подготовка с методикой преподавания» относится к дисциплинам предметно-методического модуля по профилю «Физическая культура» обязательной части блока Б1.О.07.05.04. Для освоения дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения на предыдущем уровне образования.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), **индикаторами** достижения которой являются:

ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.

ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, **индикаторами** достижения которой являются:

ОПК-7.1 Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.

ОПК-7.2 Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.

ОПК-7.3 Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.

ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.

ПК-1.2 Участвует в разработке программы развития образовательной организации в целях повышения эффективности её функционирования

ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.

ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся

ПК-1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы

ПК-1.6 Диагностирует поведенческие особенности обучающихся

ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

ПК-1.8 Организует деятельность учащихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы

ПК-2. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего образования, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК-2.1 Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

ПК-2.2 Использует современные методы и технологии обучения и диагностики;

ПК-2.3 Владеет технологией обучения двигательным действиям и развития физических качеств в базовых физкультурно-спортивных видах и избранном виде спорта;

ПК-2.4 Реализует физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи в учреждениях различного типа;

ПК-2.7 Синтезирует знаниевые, деятельностьные и ценностные элементы профессиональной компетентности в предметных областях, как основы деятельности учителя.

ПК-2.8 Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода

ПК-2.9 Осуществляет педагогическую деятельность по программам дополнительного образования

ПК - 3. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК - 3.5. **Осуществляет** проектировочную деятельность по организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий детей и взрослых.

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 проведении занятий по лыжной подготовке, лыжных прогулок и походов;
- основы техники способов передвижения на лыжах по пересеченному рельефу;
- 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 всех способов передвижения на лыжах, четко формировать цели обучения, ставить конкретные посиль-

ные 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, колледжа, вуза, групп здоровья;
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим на занятиях;
- критически оценивать и периодически повышать свой профессиональный уровень.

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 обеспечения техники безопасности при проведении занятий;

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания» составляет 4 зачётных единицы (далее ЗЕ) (144ч.).

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 | Семестры | |
|------------------------|-------------|-----------------|----------|
| | | 5 | 8 |
| Общая трудоемкость | 144 | 72 | 72 |
| Контактная работа | 72 | 36 | 36 |
| Аудиторные занятия | 72 | 36 | 36 |
| Лекции | - | - | - |
| Лабораторные занятия | 72 | 36 | 36 |
| Практические занятия | - | - | - |
| Самостоятельная работа | 72 | 36 | 36 |
| Вид итогового контроля | - | зачёт с оценкой | зачёт |
| Интерактив | - | - | - |