

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.10.2019 10:05:47

Уникальный программный ключ:
a2232a55157e57655e39496a114892af58989420420336ffbf573a434e57789



**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»**

 **Юречко О.В.**
«22» мая 2019 г.

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 2019

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:

- **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.

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;
- 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