

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

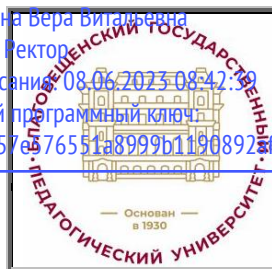
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 08.06.2023 08:42:39

Уникальный программный ключ:

a2232a55157a576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789



**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
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профиль
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**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.07.06.05. 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 общего 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 знаниявые, 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	
		4	6
Общая трудоемкость	144	36	108
Контактная работа	72	36	36
Аудиторные занятия	72	36	36
Лекции	6	-	6
Лабораторные занятия	44	36	8
Практические занятия	22	-	22
Самостоятельная работа	72	36	36
Вид итогового контроля	36	зачёт	экзамен
Интерактив	-	-	-