

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.10.2023 14:42:17  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**

дисциплина ***Б1.О.18.03 Лыжный спорт***

обязательная часть

Направление

***49.03.01***  
код

***Физическая культура***  
наименование направления

Программа

***Спортивная тренировка в избранном виде спорта***

Форма обучения

***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
***2023 г.***

Стерлитамак 2023

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

| <b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>   | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>  | <b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>   |
|---|--|---|
| ПК-3. Способен развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческую способность, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира у обучающихся культуры здорового образа и безопасного образа жизни | ПК-3.1. Демонстрирует специальные научные знания по развитию у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни | Обучающийся должен:<br>Знать методiku развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни                              |
|   | ПК-3.2. Понимает особенности развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни                        | Обучающийся должен:<br>уметь развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческую способность, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни                                      |
|   | ПК-3.3. Подбирает средства и методы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни                 | Обучающийся должен:<br>владеть методикой подбора средств и методов развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческой способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни |
| ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по   | ОПК-13.1. Организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта  | Обучающийся должен:<br>Знать - терминологию спортивной дисциплины;  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| избранному виду спорта  | различного уровня,  | - меры предупреждения травм по дисциплине;<br>- основы техники спортивной дисциплины, требования к их рациональным вариантам   |
|   | ОПК-13.2. осуществлять объективное судейство соревнований.  | Обучающийся должен:<br>Уметь:<br>- обеспечить личную безопасность субъектов в учебном процессе;<br>- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности |
|   | ОПК-13.3. Разрешать спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта.             | Обучающийся должен:<br>Владеть:<br>- профессиональным языком данной предметной области знаний;<br>- техникой выполнения данной дисциплины  |
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1.1. Использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся   | Обучающийся должен:<br>знать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся   |
|   | ОПК-1.2. Рассчитывает и устанавливает оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия   | Обучающийся должен:<br>уметь рассчитывать и устанавливать оптимальные параметры нагрузки, исходя из функциональной задачи занятия  |
|   | ОПК-1.3. Определяет средства, методы и формы проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола | Обучающийся должен:<br>владеть средствами, методами и формами проведения занятий с учетом психологических, анатомических и морфофункциональных особенностей занимающихся, их возраста и пола   |
| ОПК-3. Способен   | ОПК-3.1. Осуществляет   | Обучающийся должен:  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>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</p> | <p>профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p>  | <p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul>  |
|  | <p>ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>  | <p>Обучающийся должен:</p> <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать эффективность проведения уроков физической культуры с использованием методов педагогического контроля и самоанализа;</li> </ul>  |
|  | <p>ОПК-3.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</p>  | <p>Обучающийся должен:</p> <p>владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану общеобразовательной организации;</li> </ul>   |
| <p>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>   | <p>ОПК-4.1. Выбирает оптимальные формы и в типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.</p> | <p>Обучающийся должен:</p> <p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы техники и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> </ul> |
|  | <p>ОПК-4.2. Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики</p>  | <p>Обучающийся должен:</p> <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности</li> </ul>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p>   | <p>занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;<br/>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</p> |
|  | <p>ОПК-4.3. Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинскому обеспечению соревнований.</p> | <p>Обучающийся должен: владеть<br/>- навыками проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</p>   |

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Дисциплина "Лыжный спорт" относится к базовой части.

Целью освоения дисциплины «Лыжный спорт» является формирование компетенций в области теории, практики и методики лыжного спорта, ознакомление обучающихся с основными понятиями, проблемами и направлениями современного лыжного спорта.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7, 8 семестрах

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 108 акад. ч.

| Объем дисциплины                                     | Всего часов            |
|--|------------------------|
|  | Заочная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины                        | 108                    |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем: |                        |

|  |     |
|--|-----|
| лекций   | 2   |
| практических (семинарских)                               | 6   |
| другие формы контактной работы (ФКР)                     | 0,2 |
| Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):     | 3,8 |
| зачет  |     |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 96  |

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| <b>Формы контроля</b> | <b>Семестры</b> |
| зачет                 | 8               |

#### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

| № п/п    | Наименование раздела / темы дисциплины  | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |          |          |           |
|----------|---|---|----------|----------|-----------|
|          |   | Контактная работа с преподавателем  |          |          | СР        |
|          |   | Лек   | Пр/Сем   | Лаб      |           |
| <b>1</b> |   | <b>2</b>  | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>96</b> |
| 1.1      | Основы техники лыжных ходов   | 2   | 2        | 0        | 18        |
| 1.2      | Основы методики обучения в лыжном спорте  | 0   | 2        | 0        | 18        |
| 1.3      | Анализ техники, тактика и методика обучения технике классического и свободного стиля  | 0   | 2        | 0        | 18        |
| 1.4      | Анализ техники, тактика индивидуального и командного спринта, эстафетной гонки, скиатлона, масс-старта, гонки преследования | 0   | 0        | 0        | 18        |
| 1.5      | Анализ техники и методика обучения технике спусков с гор  | 0   | 0        | 0        | 12        |
| 1.6      | Правила соревнований по лыжным гонкам   | 0   | 0        | 0        | 12        |
|          | <b>Итого</b>  | <b>2</b>  | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>96</b> |

##### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

| №        | Наименование раздела / темы дисциплины | Содержание  |
|----------|--|---|
| <b>1</b> |  |   |
| 1.1      | Основы техники лыжных ходов            | СПОСОБЫ ПЕРЕХОДА С ОДНОГО ХОДА НА ДРУГОЙ<br><br>ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КОНЬКОВЫМ ХОДАМ |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 1.2 | Основы методики обучения в лыжном спорте   | Средства и способы обучения.<br>СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ<br>ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ |
| 1.3 | Анализ техники, тактика и методика обучения технике классического и свободного стиля | Методика обучения. Возможные ошибки в технике и их исправление           |

Курс лекционных занятий

| <b>№</b> | <b>Наименование раздела / темы дисциплины</b> | <b>Содержание</b>   |
|----------|---|---|
| <b>1</b> |   |   |
| 1.1      | Основы техники лыжных ходов                   | Техника лыжных ходов - классификация, особенности передвижения и способы подготовки |