

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:22:21
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.20.03 Лыжный спорт***

обязательная часть

Направление

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
код наименование направления

Программа

Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

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

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.</p>	<p>Обучающийся должен: Знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества</p>
	<p>УК-7.2. Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья</p>
	<p>УК-7.3. Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.</p>	<p>Обучающийся должен: Владеть: методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой</p>
<p>ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>ОПК-8.1. Анализирует достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики</p>	<p>Обучающийся должен: Знать: - Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю</p>
	<p>ОПК-8.2. Выбирает необходимую информацию из профессиональных баз данных</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь: - Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и</p>

		адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных
	ОПК-8.3. Сопоставляет и делает выводы по возможности применения достижений отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности	Обучающийся должен: Владеть: - Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы
ПК-1. Способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования	ПК-1.1. Применяет теоретические и практические знания для решения исследовательских задач в предметной области и области образования	Обучающийся должен: Знать: методологию педагогических исследований проблем обучения
	ПК-1.2. Критически анализирует учебные материалы предметной области с точки зрения их научности и методической целесообразности использования в профессиональной деятельности	Обучающийся должен: Уметь: проектировать учебно-воспитательный процесс с использованием современных подходов
	ПК-1.3. Устанавливает содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями	Обучающийся должен: Владеть: способами организации инновационной деятельности в преподавании

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)	8
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	94

Формы контроля	Семестры
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)				СР
		Контактная работа с преподавателем				
		Лек	Пр/Сем	Лаб		
1		2	8	0	90	
1.1	Основы техники лыжных ходов	2	2	0	18	
1.2	Основы методики обучения в лыжном спорте	0	4	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-	0	0	0	12	

	старта, гонки преследования				
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
	Итого	2	8	0	90

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1		
1.1	Основы техники лыжных ходов	СПОСОБЫ ПЕРЕХОДА С ОДНОГО ХОДА НА ДРУГОЙ ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КОНЬКОВЫМ ХОДАМ
1.2	Основы методики обучения в лыжном спорте	Средства и способы обучения. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ 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

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