

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:41:11
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

Рабочая программа 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.

Разработчик (составитель)
канд.биол.наук, доцент
Салеев Э. Р.
ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций	3
2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	6
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	6
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	7
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	7
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	8
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	8
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	9
6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	10
7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	10

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)
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: 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: 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: 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: Знать - терминологию спортивной дисциплины;

избранному виду спорта	различного уровня,	- меры предупреждения травм по дисциплине; - основы техники спортивной дисциплины, требования к их рациональным вариантам
	ОПК-13.2. осуществлять объективное судейство соревнований.	Обучающийся должен: Уметь: - обеспечить личную безопасность субъектов в учебном процессе; - 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: Владеть: - профессиональным языком данной предметной области знаний; - 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: 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: 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: 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"> - основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
	<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"> - анализировать эффективность проведения уроков физической культуры с использованием методов педагогического контроля и самоанализа;
	<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"> - навыками планирования и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по плану общеобразовательной организации;
<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"> - технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы техники и тактической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
	<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"> - применять методы организации деятельности

	<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; - 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 - 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

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)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1		2	6	0	96
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
	Итого	2	6	0	96

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

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся заключается в проработке учебного материала (по конспектам, учебной литературе), подготовку к экзамену

Список тем для самостоятельной работы:

1. Основы техники лыжных ходов
2. Основы методики обучения в лыжном спорте
3. Анализ техники, тактика и методика обучения технике классического и свободного стиля
4. Анализ техники, тактика индивидуального и командного спринта, эстафетной гонки, скиатлона, масс-старта, гонки преследования
5. Анализ техники и методика обучения технике спусков с гор
6. Правила соревнований по лыжным гонкам

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. 1. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. - Москва : Спорт : Человек, 2018. - 279 с. : схем., табл., ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500180-3-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499858> (дата обращения: 11.05.2023)
2. 2. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / сост. Ю.В. Корягина, В.А. Аикин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 68 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459435> (дата обращения: 11.05.2023)

Дополнительная учебная литература:

1. Якимов, А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А.М. Якимов, А.С. Ревзон. - Москва : Спорт, 2018. - 101 с. : табл. - (Библиотечка тренера). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-3-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481953> (дата обращения: 11.05.2023)
2. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов. - Москва : Спорт, 2017. - 145 с. : схем., табл. - (Библиотечка тренера). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-72-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471230> (дата обращения: 11.05.2023)
3. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом / предисл. Б.А. Поляева ; Министерство Здравоохранения Российской Федерации. - Москва : Спорт, 2017. - 108 с. : табл. - (Библиотечка спортивного врача и психолога). - ISBN 978-5-906839-77-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525> (дата обращения: 11.05.2023)

6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование документа с указанием реквизитов
1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Знаниум» № 3/22-эбс от 05.07.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/22-эбс от 04.03.2022
3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 223-950 от 05.09.2022
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-948 от 05.09.2022
5	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 223-949 от 05.09.2022
6	Соглашение о сотрудничестве между БашГУ и издательством «Лань» № 5 от 05.09.2022
7	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.
8	Договор на БД диссертаций между БашГУ и РГБ № 223-796 от 27.07.2022
9	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019
10	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/23-эбс от 03.03.2023

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»)

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
1	www.flgr.ru/	Сайт Федерации лыжных гонок России. Раздел «Правила». Посмотреть правила по лыжным гонкам.

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

Наименование программного обеспечения
Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc 200 /Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 137 / ЗАО «СофтЛайн Трейд». Государственный контракт от 18.03.2008
Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc 200 / ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
Windows 7 Неограничена 3 года/ Microsoft Imagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.
Windows 10 Неограничена 3 года/ MicrosoftImagine.Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.
Windows XP Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн»

7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Тип учебной аудитории	Оснащенность учебной аудитории
спортивный зал	Учебно-практическое оборудование: мячи баскетбольные; мячи волейбольные; лыжи в комплекте; щиты баскетбольные с кольцами; стойки волейбольные с сеткой; гимнастические стенки; турники
Заводская, 6, ауд. № 6, 12, 13 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации, учебная аудитория групповых и индивидуальных консультаций	учебная мебель, доска, проектор, экран для проектора, учебно-наглядные пособия
Читальный зал: помещение для самостоятельной работы	учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры