

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:21:20
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.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.

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 | 4 |
| 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 | 5 |
| 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий..... | 5 |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)..... | 5 |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) | 6 |
| 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 6 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) | 7 |
| 6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) | 7 |
| 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем | 7 |
| 6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства | 8 |
| 7. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) | 8 |

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) | | | |
|----------|--|---|----------|----------|-----------|
| | | Контактная работа с преподавателем | | | СР |
| | | 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 |

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:

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)
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)

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)
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)
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)

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 |
|---|
| Windows 10 Неограничена 3 года/ MicrosoftImagine.Подписка №8001361124 от 04.10.2017г. |
| Windows 7 Неограничена 3 года/ Microsoft Imagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г. |
| Windows XP Лицензионное соглашение MSDN. Государственный контракт №9 от 18.03.2008 г. ЗАО «СофтЛайн» |
| 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 |

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 | учебная мебель, доска, проектор, экран для проектора, учебно-наглядные пособия, массажный стол |

| | |
|---|--|
| индивидуальных консультаций | |
| Читальный зал: помещение для самостоятельной работы | учебная мебель, учебно-наглядные пособия, компьютеры |