

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Липецкий государственный педагогический университет»**

Основная образовательная программа

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 года(лет)

Год утверждения: 2014 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Лыжный спорт

1. Цели дисциплины:

- подготовить студентов к овладению техники передвижения на лыжах;
- приобретение теоретических знаний и практических навыков, необходимых для освоения дисциплины «Лыжный спорт».

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Лыжный спорт» относится к вариативной части профессионального цикла.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

Коды	Содержание компетенций
ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);
ОК-8	- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
ПК-1	Готовностью реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
ПК-2	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-1);

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- предмет, задачи, содержание и терминологию дисциплины;
- технику и методики обучения классическим и коньковым лыжным ходам, основ горнолыжной техники, преодоления препятствий;
- правила соревнований по лыжным гонкам, профилактику травматизма и обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам;
- методики тренировки в лыжных гонках, организацию и проведение учебно-тренировочных занятий.

уметь:

- подготовить лыжный инвентарь для различных погодных условий, состояния лыжни, условий соревнований, подготовленности занимающихся;
- осваивать различные лыжные ходы;
- разрабатывать учебно-методическую документацию, вести учет и отчетность при проведении учебно-тренировочного процесса.

владеть:

- техникой передвижения на лыжах.

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 часов).

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Аудиторная работа	Лекции	Семинары/практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены*	Курсовые работы
3	2	72	38	4	34	2		34			
4	4	108	56	2	54	4		52		36	

* З – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

6. Основные разделы дисциплины:

1.	История развития лыжного спорта в России и за рубежом. Предмет и задачи данной дисциплины.
2.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази и парафины. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом.
3.	Основы техники передвижения на лыжах. Техника одновременных и попеременных классических лыжных ходов. Методика обучения классическим лыжным ходам.
4.	Основы горнолыжной техники. Методика обучения отдельным элементам горнолыжной техники. Техника коньковых лыжных ходов и методика обучения.
5.	Учебная работа по лыжной подготовке. Урок как основная форма занятий по лыжной подготовке в школе. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
6.	Организация и проведение соревнований и праздников по лыжному спорту. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы системы подготовки в лыжном спорте.

7. Автор(ы) (ФИО, должность, ученое звание):

Коршиков Виктор Михайлович, доцент, канд. пед. наук