

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

Основная образовательная программа

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2015 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:

- способен понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества (ОК-3);
- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения (ОК-1);
- готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);
- готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);
- способен использовать навыки публичной речи, ведения дискуссии и полемики (ОК-16).
- осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- владеет основами речевой профессиональной культуры (ОПК-3);
- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);
- способен к подготовке и редактированию текстов профессионального и социально значимого содержания (ОПК-6).
- способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1);
- готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения (ПК-2);
- способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов

социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ПК-3);

- готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5);

- способен организовывать сотрудничество обучающихся и воспитанников (ПК-6);

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 5 зачетных единиц (180 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	78	2		2			76			
4	4	102	10	4	6			92		Э	

* 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