|  |
| --- |
| ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ** **ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**УТВЕРЖДАЮПроректор по учебно-методическойработе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. БольшаковРАБОЧАЯ ПРОГРАММАдисциплиныБ1.О.08 Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (модуль):**Б1.О.08.04 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**Направленность (профиль) **Физическая культура**(год начала подготовки - 2022) Санкт-Петербург 2022 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения ПО дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК – 7.1 знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычекИУК - 7.2 умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховкиИУК – 7.3 владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками организации процесса физической культуры на педагогической практике. |
| ОПК-3 | Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов | ИОПК -3.1 знает социальные, возрастные, психофизические и индивидуальные особенностей обучающихся; сущность и структуру образовательных процессов; теории и технологии обучения и воспитания ребенка; основы для педагогического проектирования;ИОПК – 3.2 умеет учитывать в педагогическом взаимодействии различные особенности учащихся; организовывать учебную и внеучебную деятельность с учетом особых образовательных потребностей обучающихся; проектировать образовательный процесс с учетом современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личностиИОПК – 3.3 владеет навыками обучения, воспитание и развитие обучающихся с учетом их особенностей и образовательных потребностей |
| ПК-1 | Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий | ИПК – 1.1 знает содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образования; современные методики преподавания физической культуры ИПК – 1.2 умеет анализировать содержание учебных программ по предмету «Физическая культура» и программ по видам спорта для учреждений дополнительного физкультурно-спортивного образованияИПК – 1.3 владеет методами обучения, формами организации занятий и развития физических способностей, современными образовательными технологиями |
| ПК-10 | Способен организовать и провести массовое досуговое физкультурно-спортивное мероприятие | ИПК -10.1 знает структуру, содержание, требования к организации и проведению спортивно-массового мероприятияИПК – 10.2 умеет спланировать, обеспечить документацией проведение спортивного/ физкультурного мероприятияИПК – 10.3 владеет навыками организации/ проведения/ судейства (в том числе частичной) физкультурно-массового мероприятия |

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Цель дисциплины:

Освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра педагогического образования на основе систематических знаний теории и методики лыжного спорта.

Задачи дисциплины:

* изучение истории возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики его преподавания;
* овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений;
* приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися во всех типах школ и ДЮСШ по лыжной подготовке и лыжному спорту, а также для оздоровительных занятий на лыжах с взрослым населением.

Курс читается в модуле Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности обязательной части программы бакалавриата. Изучению дисциплины предшествует изучение курсов «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека». Знания, полученные в ходе изучения дисциплины, могут быть использованы при освоении дисциплин «Теория и организация спортивных соревнований», «Методика обучения и воспитания (физическая культура)», производственной и преддипломной практики.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам)*.

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **26** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 26 | - |
| Лабораторные работы / Практические занятия  | - | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **19** |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **27** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 24,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **72/2** |

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
|  | практическая подготовка |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **8** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 8 | - |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | - | - |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **55** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | - |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **9** |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 6,65 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | **72/2** |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1 Блоки (разделы) дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование блока (раздела) дисциплины |
| 1 | История развития лыжного спорта |
| 2 | Организация и формы проведения занятий по лыжному спорту в школе |
| 3 | Основы техники передвижения на лыжах |
| 4 | Лыжные мази, парафины, смазки гоночных, горных и прыжковых лыж |
| 5 | Организация и проведение соревнований по лыжному спорту |
| 6 | Двигательные качества и развитие их в лыжных гонках. Принципы спортивной тренировки |
| 7 | Виды подготовки лыжников |
| 8 | Использование игр и игровых заданий при обучении передвижению на лыжах |
| 9 | Планирование и организация учебно-тренировочного процесса |

**4.2. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3 Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, обеспечивающих развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.**

**Практическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блока (раздела) дисциплины | Занятия, проводимые в активной и интерактивной формах | Практическая подготовка |
| форма проведения занятия | наименование видов занятий |
| 1. | Основы техники передвижения на лыжах | лекция | лекции с разбором конкретных ситуаций | - |
| 2. | Лыжные мази, парафины, смазки гоночных, горных и прыжковых лыж | лекция | лекции с разбором конкретных ситуаций | - |
| 3. | Использование игр и игровых заданий при обучении передвижению на лыжах | лекция | лекции с разбором конкретных ситуаций | - |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1. Вопросы для самоконтроля**

1. Основные формы работы по лыжам.
2. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.
3. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 года.
4. Инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика.
5. Трассы лыжных гонок и стадионы.
6. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
7. Классификация способов передвижения на лыжах.
8. Определения, термины, понятия техники лыжного спорта.
9. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
10. Двигательные навыки и их характерные черты.
11. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения в лыжном спорте.
12. Принципы обучения в лыжном спорте.
13. Методы обучения в лыжном спорте.
14. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
15. Подготовка мест занятий и организация обучения.
16. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.
17. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке. Организация урока по лыжной подготовке.
18. Типы уроков и их характеристика.
19. Структура урока по лыжной подготовке.
20. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
21. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
22. Строевые упражнения с лыжами на лыжах.
23. Основы техники и методики обучения лыжным ходам.
24. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
25. Методика обучения попеременному четырёхшажному ходу.
26. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
27. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
28. Методика обучения одновременному двухшажномуходу.
29. Основы техники и методики обучения коньковому ходу.
30. Способы переходов с хода на ход в классических лыжных ходах.
31. Способы преодоления подъемов на лыжах.
32. Стойки спусков.
33. Преодоление неровностей на склоне.
34. Способы торможений.
35. Повороты в движении.
36. Классификация соревнований.
37. Планирование соревнований.
38. Подготовка и организация соревнований.
39. Подготовка мест соревнований.
40. Проведение соревнований по лыжным гонкам.
41. Состав и обязанности главной судейской коллегии (ГСК).
42. Состав жюри и его обязанности.
43. Собрание представителей команд, права и обязанности представителей команд и тренеров.
44. 0бязанности участников во время соревнований.
45. Виды старта.
46. Судьи на старте и их обязанности.
47. Судьи на финише и их обязанности.
48. Обязанности судьи информатора.
49. Организация и проведение эстафет.

**5.2 Примерные темы рефератов**

1. История возникновения и развития лыж с древнейших времен и до наших дней.
2. История развития лыжного спорта в России.
3. История развития лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в комплексе ГТО.
4. Современное состояние лыжного спорта в России и дальнейшие перспективы его развития.
5. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр.
6. История развития лыжной, подготовки в общеобразовательной школе.
7. Значение и применение лыж в физическом воспитании дошкольников.
8. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе (в различных классах по выбору студентов).
9. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в начальной школе.
10. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке 5-9 классах общеобразовательной школы.
11. Организация и методика проведения в 10-11 классах общеобразовательной школы.
12. Организация и методика проведения уроков в малочисленной сельской школе.
13. Организация и проведение внеклассной работы по лыжному спорту в школе.
14. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися на лыжах.
15. Организация, содержание и планирование работы секции лыжного спорта в школе.
16. Планирование подготовки юных лыжников-гонщиков в школьной секции.
17. Организация работы по лыжному спорту в ДЮСШ.
18. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту для школьников.
19. Перспективное планирование подготовки юных лыжников.
20. Особенности тренировки подростков, юношей в лыжных гонках.
21. Особенности тренировки девушек в лыжных гонках.
22. Общие основы техники лыжников-гонщиков.
23. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
24. Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
25. Анализ техники и методика обучения одновременным ходам.
26. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.
27. Основы горнолыжной техники.
28. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении (переступанием, рулением).
29. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении (маховые повороты - из упора и на параллельных лыжах).

**5.3 Темы конспектов**

1. История развития лыжного спорта в Санкт-Петербурге и Ленинградской области
2. Особенности организации проведения занятий по лыжному спорту в школе
3. Основы техники передвижения на лыжах
4. Различия, специфика подготовки гоночных, горных и прыжковых лыж
5. Алгоритм действий по организации и проведению соревнований по лыжному спорту
6. Принципы спортивной тренировки
7. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке
8. Подвижные игры на школьных уроках по лыжной подготовке
9. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по лыжной подготовке.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № и наименование темы (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1. | Темы 1-5 | Тестирование |
| 2. | Темы 5-9 | Тестирование |
| 3. | Темы 1-9 | Устный опрос |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| печатные издания |  ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1. | Лыжный спорт  | Под общ. ред. В. В. Фарбея, Г. В. Скорохватовой | СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена | 2004 | + |  |
| 2. | Лыжный спорт с методикой преподавания  | Корельская, И.Е.  | Архангельск : САФУ | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 3. |  Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза | Иванова, С.Ю.  | Кемерово : Кемеровский государственный университет | 2011 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 4. |  Технология физического воспитания в высших учебных заведениях | Иванков, Ч.  | М.: Гуманитарный изд.й центр ВЛАДОС | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 5. | Лыжный спорт: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. | Бутин И.М. | М.: Академия  | 2000 | + |  |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Федерация Лыжных Гонок России – Режим доступа: <http://www.flgr.ru>
2. Журнал «Лыжный Спорт» - Режим доступа: <https://www.skisport.ru/>
3. Министерство спорта РФ – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО – Режим доступа: <http://www.gto.ru/>
5. Официальный сайт комитета по физической культуре и спорту Ленинградской области – Режим доступа: <http://www.sport.lenobl.ru/law/region>
6. Издательство «Теория и практика физической культуры» - Режим доступа: http://[www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)
7. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: http://[www.sportedu./rupress/tfvot](http://www.sportedu./rupress/tfvot)
8. Российский студенческий спортивный союз – Режим доступа: <http://studsport.ru>
9. Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". – Режим доступа: <http://teoriya.ru>
10. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
11. Архив журнала «Теория и практика физической культуры» Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
12. Справочно-информационные источники – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>
13. Информационное спортивное агентство – Режим доступа: <http://sportcom.ru> .
14. Официальный сайт Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму – Режим доступа: <http://www.sportsovet.ru>
15. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»– Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>
16. Научная электронная библиотека. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>
17. Педагогическая библиотека. – Режим доступа: <http://pedlib.ru>
18. Российская национальная библиотека – Режим доступа: http: // [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru).
19. Электронная полнотекстовая научная библиотека - Режим доступа: <http://ihtik.lib.ru>
20. Библиотека РГУФК – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

**9. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

В ходе осуществления образовательного процесса используются средства телекоммуникационного общения преподавателя и обучающихся.

**9.1 Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины используется следующие программные средства: Microsoft Word; Microsoft PowerPoint; Video Capture Card; Dartfish Software 6; Kinovea

**9.2 Информационно-справочные системы (при необходимости)**

Информационно–правовая система «Гарант» - <http://www.garant.ru/>

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для проведения занятий по дисциплине:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в сборе: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (маркерной) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя). Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

 - лыжная база, комплекты лыжного снаряжения и оборудование для подготовки лыж.

Для самостоятельной работы используются аудитории, укомплектованные мебелью для обучающихся и техническими средствами с выходом в интернет и обеспечением доступа в электронно-информационно-образовательную среду вуза.