

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Факультет психологии и педагогики



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский

_____» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Теория и методика лыжного спорта Б1.В.ОД.8.3

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Бекмансуров Р.Х.

Рецензент(ы):

Петров Р.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Шарифуллина С. Р.

Протокол заседания кафедры No ___ от "___" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК No ___ от "___" _____ 201__ г

Регистрационный No 1014259018

Казань
2018

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Бекмансуров Р.Х. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики , RHBekmansurov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ОД.8 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.01 Педагогическое образование и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 2 курсе, 4 семестр.

Для его освоения необходимы знания в объеме общеобразовательной средней школы.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-1 (профессиональные компетенции)	готовностью реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов

В результате освоения дисциплины студент:

4. должен демонстрировать способность и готовность:

поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов

владеет психолого-педагогическим и медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся

использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом

оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач

оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы) 144 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 4 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. История развития лыжного спорта в России	4		2	4	0	
2.	Тема 2. Основы методики обучения лыжным ходам. Общие положения	4		2	4	0	
3.	Тема 3. Классические ходы и их разновидности	4		0	4	0	
4.	Тема 4. Коньковые ходы и их разновидности	4		0	4	0	
5.	Тема 5. Способы подъёма в гору. Способы спуска с горы.	4		0	0	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
6.	Тема 6. Способы торможения и повороты	4		0	0	0	
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Экзамен
	Итого			4	16	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. История развития лыжного спорта в России

лекционное занятие (2 часа(ов)):

История лыжного спорта. Зарождение лыжного спорта. Лыжный спорт в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в системе образования.

Классификация лыжных ходов. Что включает в себя техника передвижения на лыжах

практическое занятие (4 часа(ов)):

История лыжного спорта. Зарождение лыжного спорта. Лыжный спорт в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в системе образования.

Классификация лыжных ходов. Что включает в себя техника передвижения на лыжах

Тема 2. Основы методики обучения лыжным ходам. Общие положения

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Основы методики обучения лыжным ходам. Общие положения. Методика начального обучения. Организация и методика проведения занятий. Подготовка и смазка лыжного инвентаря. Смазка лыж для передвижения классическим ходом. Смазка лыж для передвижения коньковым ходом. Строевые упражнения. Особенности проведения строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Методы обучения. Способы подачи команд.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основы методики обучения лыжным ходам. Общие положения. Методика начального обучения. Организация и методика проведения занятий. Подготовка и смазка лыжного инвентаря. Смазка лыж для передвижения классическим ходом. Смазка лыж для передвижения коньковым ходом. Строевые упражнения. Особенности проведения строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Методы обучения. Способы подачи команд.

Тема 3. Классические ходы и их разновидности

практическое занятие (4 часа(ов)):

Классические ходы и их разновидности. Попеременные ходы (двухшажный, четырёхшажный), одновременные (безшажный, одношажный, двухшажный). Способы подъёма в гору. Обычным способом, ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой

Тема 4. Коньковые ходы и их разновидности

практическое занятие (4 часа(ов)):

Попеременный двухшажный ход, одновременный ход (одношажный, двухшажный).

Тема 5. Способы подъёма в гору.Способы спуска с горы.

Тема 6. Способы торможения и повороты

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. История развития лыжного спорта в России	4		Изучение теоретического лекционного материала	15	письменная домашняя работа
2.	Тема 2. Основы методики обучения лыжным ходам. Общие положения	4		Проработка теоретического материала (конспекты лекций, основная и дополнительная литература)	20	реферат
3.	Тема 3. Классические ходы и их разновидности	4		Проработка теоретического материала (конспекты лекций, основная и дополнительная литература)	20	Опрос
4.	Тема 4. Коньковые ходы и их разновидности	4		Проработка теоретического материала (конспекты лекций, основная и дополнительная литература)	20	практическая отработка лыжных ходов
5.	Тема 5. Способы подъёма в гору.Способы спуска с горы.	4		Практическая отработка лыжных ходов	20	практическая отработка спуска с горы
6.	Тема 6. Способы торможения и повороты	4		Практическая отработка лыжных ходов	20	практическая отработка торможения и поворотов
	Итого				115	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Теория и методика лыжного спорта' предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе 'ZNANIUM.COM', доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС 'ZNANIUM.COM' содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства 'Лань', доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства 'Лань' включает в себя электронные версии книг издательства 'Лань' и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства 'Лань' обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе 'Консультант студента', доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс 'Консультант студента' является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. История развития лыжного спорта в России

письменная домашняя работа , примерные вопросы:

1. К какому времени относятся наскальные рисунки человека на лыжах, обнаруженные историками.
2. В каком году открылся первый лыжный клуб в России.
3. В каком году СССР вступил в международную федерацию лыжного спорта.
4. Оздоровительное значение лыжного спорта.
5. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.
- 5 Первая олимпийская чемпионка СССР по лыжному спорту.

Тема 2. Основы методики обучения лыжным ходам. Общие положения

реферат , примерные темы:

1. Порядок установки крепления на лыжу.
2. Порядок прокладывания лыжни группой.
3. Торможение и его виды.
3. Нанесение парафина на лыжи.
- 4 Нанесение лыжной мази на лыжи.
- 5 Методика начального обучения лыжным ходам.

Тема 3. Классические ходы и их разновидности

Опрос , примерные вопросы:

1. Порядок установки крепления на лыжу. 2. Передвижение попеременным двухшажным ходом. 3. Передвижение одновременным безшажным ходом. 4. Передвижение одновременным одношажным ходом. 5. Передвижение одновременным двухшажным ходом. 6. Передвижение одним из видов конькового хода. 7. Порядок прокладывания лыжни группой. 8. Торможение и его виды. 9. Повороты и их разновидности. 10. Способы подъёмов в гору. 11. Нанесение парафина на лыжи. 12. Нанесение лыжной мази на лыжи. 13. Методика начального обучения лыжным ходам.

Тема 4. Коньковые ходы и их разновидности

практическая отработка лыжных ходов , примерные вопросы:

Попеременный двухшажный ход, одновременный ход (одношажный, двухшажный).

Тема 5. Способы подъёма в гору. Способы спуска с горы.

практическая отработка спуска с горы , примерные вопросы:

Обычным способом Подъём в гору Ёлочкой Подъём в гору Полуёлочкой Подъём в гору Лесенкой Высокая стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона Средняя стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона Низкая стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона

Тема 6. Способы торможения и повороты

практическая отработка торможения и поворотов , примерные вопросы:

Торможение плугом, полу плугом Торможение уступом Повороты переступанием, упором Повороты ножницами, на параллельных лыжах

Итоговая форма контроля

экзамен (в 4 семестре)

Примерные вопросы к экзамену:

1. К какому времени относятся наскальные рисунки человека на лыжах, обнаруженные историками.
2. В каком году открылся первый лыжный клуб в России.
3. В каком году СССР вступил в международную федерацию лыжного спорта.
4. Что такое попеременные ходы в лыжном спорте.
5. Что такое одновременные ходы в лыжном спорте.
6. Какая стойка используется на крутых спусках.
7. Оздоровительное значение лыжного спорта.
8. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.
9. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.
10. Первая олимпийская чемпионка СССР по лыжному спорту.
11. Показать порядок установки крепления на лыжу.
12. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
13. Передвижение одновременным безшажным ходом.
14. Передвижение одновременным одношажным ходом.
15. Передвижение одновременным двухшажным ходом.
16. Передвижение одним из видов конькового хода.
17. Рассказать и показать порядок прокладывания лыжни группой.
18. Торможение и его виды.
19. Повороты и их разновидности.
20. Способы подъёмов в гору.
21. К какому времени относятся наскальные рисунки человека на лыжах, обнаруженные историками.
22. В каком году открылся первый лыжный клуб в России.
23. В каком году СССР вступил в международную федерацию лыжного спорта.

24. Что такое попеременные ходы в лыжном спорте.
25. Что такое одновременные ходы в лыжном спорте.
26. Какая стойка используется на крутых спусках.
27. Оздоровительное значение лыжного спорта.
28. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.
29. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.
30. Первая олимпийская чемпионка СССР по лыжному спорту.
31. Показать порядок установки крепления на лыжу.
32. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
33. Передвижение одновременным безшажным ходом.
34. Передвижение одновременным одношажным ходом.
35. Передвижение одновременным двухшажным ходом.
36. Передвижение одним из видов конькового хода.
37. Рассказать и показать порядок прокладывания лыжни группой.
38. Торможение и его виды.
39. Повороты и их разновидности.
40. Способы подъёмов в гору.
41. Нанесение парафина на лыжи.
42. Нанесение лыжной мази на лыжи.
43. Методика начального обучения лыжным ходам.
44. Участие советских и российских лыжников в Олимпийских играх.
45. Какая стойка используется на крутых спусках.
46. История лыжного спорта в России.
47. История лыжного спорта за рубежом.
48. Виды спорта где используются лыжи.
49. Лыжные мази и парафины их разновидности.
50. Программа соревнований по лыжному спорту.
51. Организация и методика проведение уроков по лыжной подготовке.
52. Роль и места лыжного спорта в системе РФ.

7.1. Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Высшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- ULR: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

7.2. Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: ил. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

7.3. Интернет-ресурсы:

Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>

Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>

Электронная библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>

Электронная библиотечная система - <http://znanium.com>

Электронно-библиотечная система - <https://e.lanbook.com>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Теория и методика лыжного спорта" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Лекционная аудитория с ноутбуком, проектором;

легкоатлетический парк,

лыжи, мази

зал ОФП.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Физическая культура .

Автор(ы):

Бекмансуров Р.Х. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Петров Р.Е. _____

"__" _____ 201__ г.