|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Приложение к ОПОП по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (высшее образование - бакалавриат), Направленность (профиль) программы «Физкультурное образование», утв. приказом ректора ОмГА от 25.03.2024 №34. | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Частное учреждение образовательная организация высшего образования  «Омская гуманитарная академия» | | | | | | | | | |
| Кафедра "Педагогики, психологии и социальной работы" | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДАЮ | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ректор, д.фил.н., профессор    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Э. Еремеев | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 25.03.2024 г. | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Лыжный спорт с методикой преподавания  К.М.06.06 | | | | |  |
| по программе бакалавриата | | | | | | | | | |
|  |  | Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование (высшее образование - бакалавриат)  Направленность (профиль) программы: «Физкультурное образование»  Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. | | | | | | | |
| Области профессиональной деятельности. 01.ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА. | | | | | | | | | |
| *Профессиональные стандарты:* | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **01** | | | ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА | | | | | | |
| **01.001** | | | ПЕДАГОГ (ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ) (ВОСПИТАТЕЛЬ, УЧИТЕЛЬ) | | | | | | |
|  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Типы задач профессиональной деятельности:* | | | | | | | педагогический, проектный, культурно- просветительский | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Для обучающихся:** | | | | | | | | |
|  |
|  | очной формы обучения 2024 года набора    на 2024-2025 учебный год    Омск, 2024 | | | | | | | | |

|  |
| --- |
| Составитель:    к.пед.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /левичев о.ф./    Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Педагогики, психологии и социальной работы»  Протокол от 22.03.2024 г. №8 |
| Зав. кафедрой, доцент, к.п.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Котлярова Т.С./ |

|  |
| --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |
|  |
| 1 Наименование дисциплины  2 Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций  3 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы  4 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся  5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий  6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине  7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины  8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины  9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем  11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине  12 Фонд оценочных средств (Приложения 1-5) |

|  |
| --- |
| ***Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с:*** |
| - Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  - Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 121 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование» (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);    - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415, (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования).  Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с локальными нормативными актами ЧУОО ВО «Омская гуманитарная академия» (далее – Академия; ОмГА):  - «Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;  - «Положением о порядке разработки и утверждения образовательных программ», одобренным на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;  - «Положением о практической подготовке обучающихся», одобренным на заседании Ученого совета от 28.09.2020 (протокол заседания №2), Студенческого совета ОмГА от 28.09.2020 (протокол заседания №2);  - «Положением об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе, ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.08. 2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;  - «Положением о порядке разработки и утверждения адаптированных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, программам магистратуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов», одобренным на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденным приказом ректора от 28.08.2017 №37;  - учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) программы: «Физкультурное образование»; форма обучения – очная на 2024-2025 учебный год, утвержденным приказом ректора от 25.03.2024 № 34;  Возможность внесения изменений и дополнений в разработанную Академией образовательную программу в части рабочей программы дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» в течение 2024-2025 учебного года:  при реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование; очная форма обучения в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Академии, локальными нормативными актами образовательной организации при |

|  |
| --- |
| согласовании со всеми участниками образовательного процесса. |
|  |
| **1. Наименование дисциплины: К.М.06.06 «Лыжный спорт с методикой преподавания».**  **2. Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:** |
|  |
| В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 121 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование» при разработке основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) бакалавриата определены возможности Академии в формировании компетенций выпускников соотнесенные с индикаторами достижения компетенций.  Процесс изучения дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» направлен на формирование у обучающегося компетенций и запланированных результатов обучения, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций: |
| **Код компетенции: ОПК-1**  **Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| ОПК-1.1 знать сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации |
| ОПК-1.2 знать нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства |
| ОПК-1.3 уметь объяснять нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства |
| ОПК-1.4 владеть навыком применения в своей деятельности основных нормативно- правовых актов в сфере образования и норм профессиональной этики, обеспечивающих конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности |
|  |
| **Код компетенции: ОПК-5**  **Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| ОПК-5.1 знать содержание, методы, приемы организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся |
| ОПК-5.2 уметь выявлять и корректировать трудности в обучении, разрабатывать предложения по совершенствованию образовательного процесса |
| ОПК-5.3 владеть навыком обеспечения объективности и достоверности оценки |

|  |
| --- |
| образовательных результатов обучающихся |
|  |
| **Код компетенции: ПК-1**  **Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| ПК-1.1 знать отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения предмету, организационные формы учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения |
| ПК-1.2 уметь проектировать результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами занятия; проектировать план-конспект/технологическую карту занятия |
| ПК-1.3 владеть навыком формирования познавательной мотивации обучающихся к предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности |
|  |
| **Код компетенции: ПК-3**  **Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| ПК-3.1 знать основные и дополнительные образовательные программы |
| ПК-3.2 уметь проектировать основные и дополнительные образовательные программы |
| ПК-3.3 владеть навыком проектирования рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» |
|  |
| **Код компетенции: УК-2**  **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| УК-2.1 знать совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм |
| УК-2.2 уметь определять ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели |
| УК-2.3 владеть навыками оценивания вероятных рисков и ограничений в решении поставленных задач |
| УК-2.4 владеть навыками определения ожидаемых результатов решения поставленных задач |
|  |
| **Код компетенции: УК-7**  **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| УК-7.1 знать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности |
| УК-7.2 уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| УК-7.3 уметь отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УК-7.4 владеть навыком применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы** | | | | | | |
| Дисциплина К.М.06.06 «Лыжный спорт с методикой преподавания» относится к обязательной части, является дисциплиной Блока Б1. «Дисциплины (модули)». Предметно-методический модуль основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Содержательно-логические связи | | | | | | Коды  форми-  руемых  компе-  тенций |
| Наименование дисциплин, практик | | | | | |
| на которые опирается содержание данной учебной дисциплины | для которых содержание данной учебной дисциплины является опорой | | | | |
| Безопасность жизнедеятельности  Основы медицинских знаний | Спортивная метрология | | | | | УК-2, УК-7, ОПК-1, ОПК-5, ПК-1, ПК-3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся** | | | | | | |
| Объем учебной дисциплины – 3 зачетных единиц – 108 академических часов  Из них: | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Контактная работа | | | | 54 | | |
| *Лекций* | | | | 18 | | |
| *Лабораторных работ* | | | | 0 | | |
| *Практических занятий* | | | | 18 | | |
| *Семинарских занятий* | | | | 18 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | | 54 | | |
| Контроль | | | | 0 | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Формы промежуточной аттестации | | | | зачеты 3 | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**    **5.1. Тематический план** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины | | Вид занятия | Семестр | | Часов | |
| **Раздел 1. Место и значение**  **лыжного спорта в системе**  **физического воспитания** | |  |  | |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Место и значение лыжного спорта в  системе физического воспитания | Лек | 3 | 4 |
| **История развития**  **лыжного спорта** |  |  |  |
| История развития лыжного спорта | Лек | 3 | 4 |
|  | Лек | 3 | 0 |
| История развития лыжного спорта | Сем | 3 | 2 |
| **Спортивные сооружения,**  **лыжный инвентарь, лыжные мази,**  **оборудование** |  |  |  |
| Спортивные сооружения, лыжный  инвентарь, лыжные мази,  оборудование | Лек | 3 | 4 |
| Организация и методика  проведения занятий на лыжах с  детьми, подростками и юношами | Пр | 3 | 4 |
| Планирование и учет учебного  процесса | Сем | 3 | 4 |
| **Основы техники**  **передвижения на лыжах с методикой**  **обучения** |  |  |  |
| Основы техники передвижения на  лыжах с методикой обучения / | Пр | 3 | 4 |
| Основы техники передвижения на  лыжах с методикой обучения | Сем | 3 | 2 |
| **Формы организации работы и занятий**  **по лыжному спорту и лыжной**  **подготовке** |  |  |  |
| Формы организации работы и занятий  по лыжному спорту и лыжной  подготовке | Лек | 3 | 2 |
| Формы организации работы и занятий  по лыжному спорту и лыжной  подготовке / | Пр | 3 | 4 |
| методика и формы организации работы и занятий  по лыжному спорту и лыжной  подготовке / | Сем | 3 | 2 |
| **Организация и методика**  **проведения занятий на лыжах с**  **детьми, подростками и юношами** |  |  |  |
| Организация и методика проведения  занятий на лыжах с детьми,  подростками и юношами | Пр | 3 | 2 |
| **Планирование и учет**  **учебного и учебно-тренировочного**  **процесса** |  |  |  |
| Планирование и учет учебного  процесса | Лек | 3 | 2 |
| Планирование и учет учебного  процесса | Сем | 3 | 6 |
| **Организация и проведение**  **соревнований по лыжному спорту** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организация и проведение  соревнований по лыжному спорту | Лек | 3 | 2 |
| Организация и проведение  соревнований по лыжному спорту | Пр | 3 | 4 |
|  | СР | 3 | 54 |
| Организация и проведение  соревнований по лыжному спорту | Сем | 3 | 2 |
|  | За | 3 | 0 |
| Всего |  |  | 108 |
| \* Примечания:  а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении:  При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины Б1.Б.01 «Философия» согласно требованиям частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Академией в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).  б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:  При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида в соответствии с требованиями статьи 79 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, Федеральными и локальными нормативными актами, Уставом Академии образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).  в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»:  При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиями частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный | | | |

|  |
| --- |
| срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Академии, принятому на основании заявления обучающегося).  г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:  При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиям пункта 9 части 1 статьи 33, части 3 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245, объем дисциплины 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 образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и(или) государственной итоговой аттестации в Академию по соответствующей имеющей государственную аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации. |
| **5.2 Содержание дисциплины** |
| **Темы лекционных занятий** |
| **Место и значение лыжного спорта в**  **системе физического воспитания** |
|
| Содержание лекции. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Особенности организации и построение процесса обучения. Предупреждение травматизма и температурные нормы при занятиях лыжным спортом. Применение специальных и подготовительных упражнений в процессе обучения. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении.    Причины появления ошибок и пути их устранения. Использование технических средств обучения и тренажеры.    Основы подготовки в лыжном спорте. Периодизация и ее варианты. Воспитание в процессе обучения и тренировки. Средства тренировки. Методы тренировки. |
| **История развития лыжного спорта** |
| Содержание лекции. Краткий обзор возникновения лыж и развития лыжного спорта.    Современное состояние лыжного спорта в нашей стране и задачи его дальнейшего развития. |
|  |
| Содержание лекции. Краткий обзор возникновения лыж и развития лыжного спорта.    Современное состояние лыжного спорта в нашей стране и задачи его дальнейшего развития. |
| **Спортивные сооружения, лыжный**  **инвентарь, лыжные мази,**  **оборудование** |
| Содержание практической работы. Выбор лыж, лыжных палок и обуви. Овладение навыками оборудования лыжного инвентаря: постановка крепления, крепление и регулировка длины петель для рук на лыжных палках. Пропитка лыж и обуви.    Мелкий ремонт лыж и лыжных палок. Хранение лыжного инвентаря. Оборудование лыжехранилищ. |

|  |
| --- |
| Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий, состояния лыжного покрова и лыжни, рельефа местности. Способы смазки лыж. Подготовка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. |
| **Формы организации работы и занятий**  **по лыжному спорту и лыжной**  **подготовке** |
| Содержание лекции. Техника лыжного спорта, ее определения и понятия. Сведения о развитии и становлении техники. Основные требования, предъявляемые к технике.    Анализ техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Согласованность движений в цикле хода; работа рук и ног.    Анализ техники одновременных ходов. Согласованность движений. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Варианты техники одновременных ходов. Анализ техники конькового хода и его варианты.    Анализ техники подъемов, спусков и торможений. |
| **Планирование и учет учебного**  **процесса** |
| Содержание лекции. Значение планирования и учета для организации учебной работы по лыжной подготовке и учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту с учащимися школ и ДЮСШ.    Виды планирования. Основные документы планирования (учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока и их составление).    Основные виды контроля: предварительный, текущий, итоговый. Контроль за физическим развитием обучающихся.    Критерии оценки техники способов передвижения на лыжах на уроках лыжной подготовки.    Взаимосвязь планирования и учета. |
| **Организация и проведение**  **соревнований по лыжному спорту** |
| Содержание лекции. Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Классификация соревнований.    Планирование соревнований. Положение о соревнованиях. Система зачета. Выбор места соревнований, прокладка, подготовка и разметка дистанций для гонок. Оборудование старта и финиша.    Правила соревнований по лыжным гонкам. |
| **Темы практических занятий** |

|  |
| --- |
| **Организация и методика**  **проведения занятий на лыжах с**  **детьми, подростками и юношами** |
| ыбор лыж, лыжных палок и обуви. Овладение навыками оборудования лыжного инвентаря: постановка крепления, крепление и регулировка длины петель для рук на лыжных палках. Пропитка лыж и обуви.    Мелкий ремонт лыж и лыжных палок. Хранение лыжного инвентаря. Оборудование лыжехранилищ.    Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий, состояния лыжного покрова и лыжни, рельефа местности. Способы смазки лыж. Подготовка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. |
|  |
| **Основы техники передвижения на**  **лыжах с методикой обучения /** |
| Техника лыжного спорта, ее определения и понятия. Сведения о развитии и становлении техники. Основные требования, предъявляемые к технике.    Анализ техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Согласованность движений в цикле хода; работа рук и ног.    Анализ техники одновременных ходов. Согласованность движений. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Варианты техники одновременных ходов. Анализ техники конькового хода и его варианты.    Анализ техники подъемов, спусков и торможений. |
|  |
| **Формы организации работы и занятий**  **по лыжному спорту и лыжной**  **подготовке /** |
| Самостоятельная работа. Записать анализ техники разновидностей конькового хода.    Работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к опросу по темам лекций. |
|  |
| **Организация и методика проведения**  **занятий на лыжах с детьми,**  **подростками и юношами** |
| Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Особенности организации уроков по лыжной подготовке в школе.    Повышение уровня общей работоспособности. Формы, методы и средства воспитания физических качеств на уроках лыжной подготовки. Динамика развития физических качеств.    Игры и игровые задания на уроках лыжной подготовки.    Внеклассные занятия по лыжному спорту в школе. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий.    Организация и методика проведения похода со школьниками в различных возрастных группах. |

|  |
| --- |
| **Организация и проведение**  **соревнований по лыжному спорту** |
| Составить положение о соревновании. Работа с основной и дополнительной литературой. Конспектирование научно-методического материала. |
| **Темы семинарских занятий** |
|  |
| **История развития лыжного спорта** |
|  |
|  |
|  |
| **Планирование и учет учебного**  **процесса** |
|  |
| Подобрать и оборудовать личный лыжный инвентарь.    Конспектирование научно-методического материала. Подготовка к опросу по темам лекций. |
|  |
| **Основы техники передвижения на**  **лыжах с методикой обучения** |
|  |
| Анализ техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Согласованность движений в цикле хода; работа рук и ног.    Анализ техники одновременных ходов. Согласованность движений. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Варианты техники одновременных ходов. Анализ техники конькового хода и его варианты. |
|  |
| **методика и формы организации работы и занятий**  **по лыжному спорту и лыжной**  **подготовке /** |
|  |
| Разработать конспект урока по заданным задачам. Составить зимний праздник из игр на лыжах. |
|  |
| **Планирование и учет учебного**  **процесса** |
|  |
| Подобрать и оборудовать личный лыжный инвентарь.    Конспектирование научно-методического материала. Подготовка к опросу по темам лекций. |
|  |
| **Организация и проведение**  **соревнований по лыжному спорту** |
|  |
| Составить положение о соревновании. Работа с основной и дополнительной литературой. Конспектирование научно-методического материала. |

|  |
| --- |
| **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине** |
| 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» / левичев о.ф.. – Омск: Изд-во Омской гуманитарной академии, 2024.  2. Положение о формах и процедуре проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37.  3. Положение о правилах оформления письменных работ и отчётов обучающихся, одобренное на заседании Ученого совета от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 01.09.2016 № 43в.  4. Положение об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37. |
|  |
| **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**  **Основная:** |
| 1. Здоровьесберегающая педагогика / Тихомирова Л. Ф., Макеева Т. В.. - Москва: Юрайт, 2021. - 251 с . - ISBN: 978-5-534-06930-3. - URL: https://urait.ru/bcode/474410 |
| 2. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом / Кузнецова, И. А., Кальсина, В. В.. - Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. - 108 с. - ISBN: 2227-8397. - URL: http://www.iprbookshop.ru/109712.html |
| 3. Гигиена физической культуры и спорта / Махов, С. Ю.. - Гигиена физической культуры и спорта - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. - 84 с. - ISBN: 2227-8397. - URL: http://www.iprbookshop.ru/95397.html |
| 4. Спортивная медицина / Миллер, Л. Л.. - Спортивная медицина - Москва: Человек, 2015. - 184 с. - ISBN: 978-5-906131-47-8. - URL: http://www.iprbookshop.ru/27601.html |
| 5. Санитария и гигиена / Кольман, О. Я., Иванова, Г. В., Никулина, Е. О.. - Санитария и гигиена - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 184 с. - ISBN: 978-5-7638-4065-0. - URL: http://www.iprbookshop.ru/100106.html |