

# **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА**

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» является формирование: системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки в данном виде спорта.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» направлено на формирование у студентов следующих компетенций: ПК-1 – готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов. В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области лыжного спорта.

2. Ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов лыжного спорта.

3. Обеспечение знаниями сущности закономерностей (принципов) педагогического процесса и системы физического воспитания, о двигательных действиях как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков в лыжном спорте.

4. Изучение основ воспитания физических качеств у школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса лыжной подготовки, целостных представлений о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков в лыжном спорте.

5. Обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по лыжному спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля по лыжной подготовке школьников, студентов и взрослого населения.

6. Формирование системы знаний теории лыжного спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий.

7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина: спортивные дисциплины вариативной части основной образовательной программы. Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: «Методика обучения физической культуре», «Производственная практика».

#### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование специальных компетенций (ПК):

ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	- основы упражнений применяемых в лыжном спорте; - основные этапы, принципы, средства и методы обучения в лыжном спорте; - основы теории и методики преподавания лыжного спорта; - основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях в лыжным спорте.	- формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;	- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания»; - применения специальной терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;

#### 2. Структура и содержание дисциплины

##### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов 3ФО).

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс	
		5	6
<b>Контактная работа</b>			
В том числе:			
Занятия лекционного типа	4	4	
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	12	12	
Лабораторные занятия			
Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2		0,2

<b>Самостоятельная работа (всего)</b>				
В том числе:				
Курсовая работа		–	–	
Проработка учебного (теоретического) материала		22		22
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, практическому занятию, практических заданий)		20		20
Подготовка к текущему контролю		10		10
<b>Контроль</b>				
Подготовка к зачету		3,8		3,8
Общая трудоемкость	час.	72	16	56
	в том числе контактная работа	16,2	16	0,2
	зач. ед.	2	2	

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы дисциплины, изучаемые на 3 курсе (*заочная форма*)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
3 курс						
1	Зарождение и развитие лыжного спорта в России. Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	22	2			20
2	Основы техники передвижения на лыжах (основные понятия). Методика обучения передвижению на лыжах	46	2	12		32
<b>Итого по дисциплине</b>			<b>4</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>52</b>

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

## 3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

### 3.1 Основная литература:

1 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD](http://www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD).

2 Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие / И. Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В.

Ломоносова. – Архангельск : САФУ, 2015. – 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>

### **3.2 Дополнительная литература:**

1 Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2015. - 120 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1284-0 ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438997>

2 Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.П. Мухина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 399 с. : табл. ; - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429366>

3 Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом [Электронный ресурс]: научно-методическое пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; сост. Ю.В. Корягина, В.А. Аикин. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 68 с. : ил. - Библиогр. в кн. ;. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459435>

4 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 26 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/69812>.

### **3.3. Периодические издания:**

1. Образовательные технологии (г. Москва) – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271>

2. Педагогические измерения – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19029/udb/1270>

3. Теория и практика физической культуры – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1358796>

4. Школьные технологии – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/1270>

5. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

6. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>

7. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>

8. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

### **4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины.**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
6. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» / ИД «Первое сентября». – URL: <https://xn--i1abbnckbmc19fb.xn--p1ai/>
7. Социальная сеть работников образования [разделы: Детский сад; Начальная школа; Школа; НПО и СПО; ВУЗ]. – URL: <https://nsportal.ru/>
8. Лаборатория педагогического мастерства. – URL: <https://nsportal.ru/lpm>
9. Инфоурок : образовательный портал. – URL: <https://infourok.ru/>
10. metod-kopilka.ru : библиотека методических материалов для учителя. – URL: <https://www.metod-kopilka.ru/>
11. Обучонок. Обучающие программы и исследовательские работы учащихся. – URL: <http://obuchonok.ru/>
12. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
13. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
14. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
15. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
16. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
17. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
18. Calend.ru. Календарь событий : информационно-справочный ресурс. – URL: <http://www.calend.ru/>.
19. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru> (доступ в локальной сети филиала).
20. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
21. Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: [http://vniifk.ru/about\\_vniifk.php](http://vniifk.ru/about_vniifk.php)
22. Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
23. Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/>

24. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

25. Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: <http://www.takzdorovo.ru>

26. Союз биатлонистов России [http://biathlonrus.com/\(link is external\)](http://biathlonrus.com/(link is external))

## **5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, профессиональных баз данных**

### **5.1 Перечень информационных технологий.**

– Компьютерное тестирование по итогам изучения дисциплины.

– Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

### **5.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»

2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»

3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».

4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Google Chrome »

5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»

6. Программа файловый архиватор «7-zip»

7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»

8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

### **5.3 Перечень информационных справочных систем :**

1 Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.

2 Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.

3 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

4 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

5 Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

6 Calend.ru. Календарь событий : информационно-справочный ресурс. – URL: <http://www.calend.ru/>.

7 Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

8 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.

9 Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней

образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

10 КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

11 Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.

12 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

#### **5.4 Перечень профессиональных баз данных**

- 1 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
- 2 Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
- 3 Web of Science (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
- 4 Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
- 5 Государственная политика в сфере спорта и международного сотрудничества // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/>
- 6 Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: [http://vniifk.ru/about\\_vniifk.php](http://vniifk.ru/about_vniifk.php)
- 7 Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/>
- 8 Детский центр физической реабилитации и спорта. – URL: <http://grossko.ru/>
- 9 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>
- 10 Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: <http://www.takzdorovo.ru>
- 11 Союз биатлонистов России [http://biathlonrus.com/\(link is external\)](http://biathlonrus.com/(link is external))

Автор-составитель Пологова И.В., старший преподаватель кафедры ПППиФК и филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани.