

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА» МОДУЛЯ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура (Спортивный менеджмент)»

### **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

Целями освоения модуля «Лыжный спорт» являются: создать представление о теоретических основах использования лыжной подготовки в физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

#### **Задачи курса:**

- изучение студентами истории возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания, теории и методики его преподавания;
- овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту.

### **2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Модуль «Лыжный спорт» входит в состав дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» и относится к базовой части Блока 1.

Для успешного освоения модуля необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Анатомия человека», «История физической культуры», «Физическая культура».

Модуль способствует освоению дисциплин: «Технологии физкультурной и спортивной деятельности», «Физиология человека» и др.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «лыжный спорт» (ОПК-2);
- методы и средства лыжного спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОПК-8);
- основы техники и тактики лыжного спорта, а также требования к его рациональным вариантам (ОПК-5);
- основные принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки по лыжному спорту (ОПК-6);

### **4. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

Раздел 1. История развития лыжного спорта.

Раздел 2. Снаряжение лыжника-гонщика

Тема 2.1. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.

Тема 2.2. Лыжные мази парафины и эмульсии.

Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах.

Тема 3.1. Классические лыжные ходы.

Тема 3.2. Коньковые лыжные ходы.

Раздел 4. Основы техники одновременных ходов.

Тема 4.1. Одновременный бесшажный ход.

Тема 4.2. Одновременный одношажный ход

Тема 4.3. Одновременный 2-х шажный ход.

Раздел 5. Методика обучения передвижения на лыжах.

Тема 5.1. Учить поворотам на месте и в движении.

Тема 5.2. Учить способам подъемов и спусков.

Тема 5.3. Учить классическим способом передвижения на лыжах.

Тема 5.4. Учить коньковым способом передвижения на лыжах.


Раздел 6. Организация соревнований по лыжным гонкам и их судейство.

Тема 6.1. Контрольные испытания.

Составитель  к. б. н., доцент кафедры ТМФКСД Гаврилов В. В.

Зав. кафедрой ТМФКиСД  к. п. н., доцент Воробьев Н.С.

Председатель учебно-методической комиссии направлений

49.03.01, 49.03.02  к. б. н., профессор Батоцыренова Т. Е.

Директор ИФКС \_\_\_\_\_ к. п. н., доцент Гадалов А. В.

Дата: \_\_\_\_\_

Печать института