

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, направление подготовки
(специальности):
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль (направленность):	Форма контроля на курсе
Физическая культура	зачет 1

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
заочная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
72/2

Программу составил (а):

Платонов В.Н., доцент, канд. пед наук, доцент

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП

44.03.01 Педагогическое образование: Физическая культура

утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол № 7.

Программа принята:

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «17» марта 2021 г. № 7.

Зав. кафедрой: Крайник В.Л., д-р пед. наук, профессор

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра педагогического образования по профилю «Физическая культура» на основе специфики дисциплины «Физическая культура».

Задачи:

- формирование профессиональных знаний педагога по физической культуре в процессе обучения лыжному спорту;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре;
- формирование умений и навыков учебно-методической деятельности в области лыжного спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объёме программы средней школы.

Речевая культура педагога

Анатомия

Биомеханика

Физиология физического воспитания и спорта

Теория и методика физической культуры и спорта

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Спортивная подготовка

Учебная практика: ознакомительная практика (ВФСК ГТО)

Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика

Производственная практика: педагогическая практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК – 7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	Знает: основы вида спорта и применение занятий лыжным спортом в целях жизнеобеспечения. Знает основные этапы развития лыжного спорта в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие лыжного спорта в мире; роль лыжного спорта как эффективного средства физической культуры и спорта; дидактические закономерности в лыжного спорта; о возрастно-половых особенностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков в лыжного спорта; методы и организацию комплексного контроля на занятиях. Имеет: чёткое представление о роли физической культуры и, в частности лыжного спорта, в жизни
ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом	

физиологических особенностей организма	человека, укреплении и сохранении здоровья; значение занятий физической культурой в период обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности. Владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в процессе самостоятельных занятий лыжным спортом
ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Курс	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы				
			Лек.	Практ.	КСР	Сам. работа	Экзамен / Зачет
Физическая культура	1	72	2	4	2	60	4
Итого		72	2	4	2	60	4

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов		
			Лекц.	Практ.	Сам. работа
Курс 1					
<i>1. Исторический обзор развития лыжного спорта и анализ современного состояния</i>					
1.1.	Возникновение лыжного спорта	Обоснование использования лыж у жителей нашей планеты и эволюционное изменение их использования.	-	-	4
1.2.	Лыжный спорт на Алтае	Места занятий различными видами спорта на территории Алтайского края и Горно-Алтайской области. Первые кружки и секции для занятий лыжным спортом на Алтае. Роль ВсеВОбуча в популяризации лыжного спорта и активизации жителей для занятий этим видом спорта. Первые соревнования по лыжному спорту на Алтае. Развитие лыжного спорта до 1941 года. Вклад алтайских лыжников в победу нашей страны в Великой Отечественной Войне. Развитие лыжного спорта после войны:	-	-	4

		характеристика и состояние до настоящего времени. Лучшие имена и достижения в алтайском лыжном спорте.			
<i>2. Общие основы обучения способам передвижения на лыжах</i>					
2.1.	Места занятий лыжным спортом	Места занятий различными видами лыжного спорта. Места проведения лыжной подготовки в образовательных учреждениях и местах оздоровительного отдыха населения.		1	6
2.2	Эволюция лыжного инвентаря. Характеристика современного лыжного инвентаря для занятий лыжным спортом	Классификация лыж. Конструкция креплений и их виды в зависимости от назначения лыж и способов передвижения.	-	-	2
2.3	Терминология, классификация способов передвижения на лыжах и основы обучения.	Основы обучения передвижению на лыжах. Первоначальное освоение умения ходить и скользить на лыжах, дальнейшее совершенствование технических навыков. Методы обучения лыжным ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, одновременному двухшажному, одновременному бесшажному и одновременному одношажному ходу. Структурный анализ техники скользящего шага. Способы перехода с одного хода на другой.	1	1	6
2.4	Методы и принципы обучения передвижению на лыжах	Словесные, наглядные и практические методы обучения. Принципы обучения, обязательные к исполнению на занятиях по лыжной подготовке.	1	-	2
2.5	Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения	Анализ травм, которые могут возникнуть на занятиях по лыжной подготовке. Предварительная работа учителя физической культуры по подготовке учеников к занятиям на свежем воздухе. Непосредственные мероприятия, действия учителя по устранению травм и обморожений.		-	2
<i>3. Анализ техники способов передвижения</i>					
3.1	Освоение способов передвижения на лыжах и развитие	Обучение способов передвижения на лыжах, предусмотренных для обучения в образовательных	-	2	36

	физических качеств.	учреждениях. Классические и коньковые ходы. Равномерное и переменное передвижение на слабо пересечённой местности. Изучение способов передвижения на склонах и приобретение навыков спусков, поворотов и торможений.			
	Зачёт				4
	Итого		2	4	62

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru> .

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--i1abnckbmc19fb.xn--p1ai> .

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=84458

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
 4. Лыжная база.
 5. Аудио-, видеоаппаратура.
 6. Спортивный инвентарь: лыжный комплект: лыжи, ботинки, палки.
 7. Лыжная мазь и приспособления для нанесения и снятия лыжной мази.
- Инструменты для ремонта лыж.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Профессиональная компетенция будущего учителя физической культуры обеспечивается лекционно-практическим курсом. Основным результатом освоения дисциплины является сформированная готовность выпускника осуществлять педагогическую деятельность с использованием всего арсенала знаний и умений в области изучаемой дисциплины. Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы РПД. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

Для эффективного овладения курсом предлагаются следующие методические рекомендации.

1. В ходе изучения курса используйте современные источники знаний по проблемам теории и методики физического воспитания: учебники, изданные в последние годы, ресурсы Интернет, научные статьи, опубликованные в журналах. Например, в журнале "Физическая культура в школе" публикуются статьи по наиболее сложным и актуальным проблемам организации учебного процесса.

2. Сопоставляйте знания, полученные при изучении теоретических источников, раскрывающих технологии применения теоретических подходов с практическими навыками, полученными в ходе занятий, отслеживайте пробелы в теории и практике.

3. При изучении основных разделов, тем, вопросов курса ставьте конкретные цели (что узнать, чему научиться, какие способности сформировать или усовершенствовать), определяйте сроки достижения этих целей (промежуточные и итоговые).

4. В ходе работы над содержанием курса для углубленного и детального изучения отбирайте наиболее значимые для предстоящей педагогической деятельности концепции, теории, понятия.

5. Обращайте внимание на новые подходы, аспекты и оценки педагогических явлений и процессов, изученных на предыдущих этапах Вашего педагогического образования.

6. Сравнивайте подходы разных авторов к раскрытию существенных свойств изучаемых педагогических явлений и процессов.

7. Соотносите изучаемые теоретические положения с известными педагогическими фактами, оценивайте практическую ценность изучаемых положений, возможности их применения в современных образовательных учреждениях.

8. Используйте различные способы отбора, систематизации и структурирования знаний о педагогическом процессе: накапливайте электронные ресурсы, конспектируйте наиболее значимые положения, составляйте таблицы, разрабатывайте схемы и модели, в которых отражены наиболее существенные характеристики изучаемых педагогических явлений и процессов.

9. Осуществляйте пошаговый и итоговый самоконтроль за процессом усвоения теории и практики, используйте различные критерии самооценки: полнота знаний, систематичность, оперативность, гибкость знаний и т.д.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работы студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных работ;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- подготовка к экзамену;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения.

Изучение каждой дисциплины предполагает наличие текущих контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Для подготовки к зачету:

1. Ознакомиться с перечнем зачетных требований.
2. Проанализировать вопросы, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным в списке основной литературы РПД.

Для подготовки к экзамену:

1. Ознакомиться с перечнем экзаменационных вопросов.
2. Прочсть записи лекций.
3. Прочсть конспекты семинарских занятий.
4. Внести недостающие термины в глоссарий.
5. С вопросами, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным в списке основной литературы РПД.

Техника безопасности на практических занятиях обеспечивается точным и неукоснительным выполнением заданий и команд преподавателя, применением

специального инвентаря и оборудования, а также соответствующими организационными приёмами (чередование поточного и индивидуального методов, группового, индивидуального, индивидуально-группового и др.).

Методические рекомендации для обучающихся (с ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.01

Образовательная программа: Педагогическое образование: Физическая культура

Учебный план: zФК44.03.01_2021.plx

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Кафедра: Спортивных дисциплин

Тип	Книга	Количество
Основная	Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49867 .	9999
Основная	Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / О. П. Кокоулина. — Москва: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/11049 .	9999
Основная	Мухина М. П. Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. П. Мухина. — Омск: СибГУФК, 2014. — 402 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/64970.html .	9999
Основная	Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова ; Московский педагогический государственный университет. — Москва: МПГУ, 2019. — 392 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/94698.html . — Текст (визуальный) : электронный.	9999
Дополнительная	Лыжный спорт [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Алтайская государственная педагогическая академия ; сост.: В. Н. Платонов [и др.]. — Барнаул: АлтГПА, 2012. — 305 с.: ил. — URL: http://obs.uni-altai.ru/unibook/platonov/platonov.pdf .	9999
Дополнительная	Лыжный спорт и методика преподавания: учебное пособие / сост. П. Я. Захаров ; Горно-Алтайский гос. ун-т [Электронный ресурс] . — Горно-Алтайск: Горно-Алтайский гос. ун-т, 2010. — 100 с. — URL: http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/644500/ .	9999
Дополнительная	Мелентьева Н. Н. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Москва: Спорт, 2016. — 216 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55561.html .	9999
Дополнительная	Раменская Т. И. Лыжный спорт: учебник для студентов вузов / [Т. И. Раменская, А. Г. Баталов]. — М.: Физическая культура, 2005. — 319 с.: ил. — URL: http://obs.uni-altai.ru/covers/689731.jpg .	147