

## Горнолыжный спорт

**1 Цель дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области горнолыжного спорта.

### **2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 (Б1.В.ДВ.5.1) по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» профили «Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура».

Предшествующими для изучения дисциплины являются «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Педагогика», «Лыжный спорт и методика преподавания», «Первая доврачебная помощь».

Данная дисциплина предшествует изучению дисциплины «Методика обучения физической культуре».

### **3 Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- владение психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1);
- готовностью к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач (СК-2).

В результате освоения содержания дисциплины студент должен:

#### **знать:**

- историю развития горнолыжного спорта как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение;
- основы техники передвижения на лыжах, а также требования к ее рациональным вариантам;
- основные этапы, принципы, средства и методы обучения способам спуска на горных лыжах;
- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий и соревнований по горнолыжному спорту;
- основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре на предметной основе горнолыжного спорта;
- правила соревнований по горнолыжному спорту;

#### **уметь:**

- формулировать конкретные задачи преподавания горнолыжного спорта в учреждениях системы среднего общего полного образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, имеющих условия для занятий;
- подбирать и применять на занятиях горнолыжным спортом адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися;
- оценивать эффективность занятий горнолыжным спортом, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях горнолыжным спортом, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям лыжным спортом;

**владеть:**

- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины;
- рациональной организации и проведения занятий и соревнований по горным лыжам подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

**4 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.**