

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»
(ГБПОУ СО «НТПК №2»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания»

**Основной профессиональной образовательной программы
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по организации
образовательного процесса

ГБПОУ СО «Нижнетагильский
педагогический колледж № 2»

_____ / Лыжина Н.Г. /

«18» мая 2015 г.

г. Нижний Тагил, 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 «Физическая культура»** (углубленная подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27.10.2014, зарегистрированного Министерством юстиции России, (регистрационный № 34956 от 27.11.2014 г.). Укрупненная группа профессий **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.**

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

Перезолов Алексей Евгеньевич, преподаватель, высшая квалификационная категория.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно - цикловой комиссии

(Протокол № 8/15 от 15 мая 2015 г.)

Председатель ПЦК _____ /Перезолов А.Е. /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

___ ОП 08. Лыжный спорт с методикой преподавания ___

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (профессиональная переподготовка и курсы повышения квалификации) для учителей физической культуры, а также для профессиональной подготовки по очно-заочной, заочной формам и в форме экстерната по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины принадлежит к учебному циклу ОП.08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по лыжному спорту;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия в передвижении на лыжах;
- использовать терминологию лыжного спорта;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений на лыжах;
- обучать технике передвижения на лыжах;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт лыжного инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- историю и этапы развития лыжного спорта;
- терминологию лыжного спорта;
- технику передвижения на лыжах;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжному спорту в школе;
- методику обучения передвижению на лыжах;
- особенности и методику развития физических качеств в лыжном спорте;
- основы судейства по лыжному спорту;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, лыжному оборудованию и инвентарю.

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются **компетенции**.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>108</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>72</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>32</i>
контрольные работы	<i>16</i>
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>36</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
домашняя работа	<i>36</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Лыжный спорт как основное средство физического воспитания.		6/10	
Тема 1.1. Лыжный спорт в системе физического воспитания	Содержание учебного материала История и этапы развития лыжного спорта. Терминология лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом в развитии детей и подростков. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	2	2
	Самостоятельная работа Ознакомиться с содержанием программы по физической культуре, раздел «Лыжная подготовка».	4	
Тема 1.2. Инвентарь для занятий лыжным спортом, особенности его эксплуатации.	Содержание учебного материала Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, лыжному оборудованию и инвентарю. Правила подбора лыжного инвентаря.	1	2
	Практическое занятие Подбор лыжного инвентаря в зависимости от индивидуальных особенностей.	1	
Тема 1.3. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям.	Содержание учебного материала Лыжные мази и парафины. Назначения и свойства лыжных мазей. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий, состояния снежного покрова и лыжни, рельефа местности и индивидуальных особенностей лыжника. Способы смазки деревянных и пластиковых лыж. Подготовка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	1	2
	Практическое занятие	1	

	Подготовка лыжного инвентаря к занятиям.		
Раздел 2. Техника способов передвижения на лыжах.		26/38	
Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала Техника лыжного спорта, её определения и понятия, терминология. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики техники передвижения на лыжах. Общая схема передвижения в переменных и одновременных ходах. Классификация способов передвижения на лыжах.	2	2
Тема 2.2. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала Применение, цикл хода, основные элементы, структура движений. Согласованность движений в цикле хода, работа ног и рук. Варьирование техники хода в зависимости от условий скольжения лыж, рельефа дистанции, уровня физической подготовленности, функционального состояния организма. Возможные ошибки.	2	2,3
	Практическое занятие Техника скользящего шага.	2	
	Практическое занятие Техника попеременного двухшажного хода в различных условиях скольжения, рельефа дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить таблицу «Кинематические и динамические характеристики попеременного двухшажного хода»	4	
Тема 2.3. Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. Применение, цикл хода, основные элементы, структура движений. Согласованность движений в цикле хода. Варьирование техники хода в зависимости от условий скольжения лыж, рельефа дистанции, уровня физической подготовленности, функционального состояния организма. Возможные ошибки.	2	2,3

	Практическое занятие Элементы техники одновременных ходов.	2	
	Практическое занятие Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов в различных условиях в различных условиях скольжения, рельефа дистанции.	2	
	Контрольная работа Письменный опрос по теме «Техника лыжных ходов»	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники лыжных ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить таблицу «Кинематические и динамические характеристики одновременных лыжных ходов»	4	
Тема 2.4. Техника подъемов, спусков, поворотов и торможений.	Содержание учебного материала Техника подъемов «лесенкой», «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим шагом, беговым шагом. Условия применения, структура движений. Варьирование способов. Возможные ошибки. Техника преодоления спусков: средняя стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей на склоне. Возможные ошибки. Изменение стойки в зависимости от условий скольжения, крутизны склона, подготовленности учащихся. Техники поворотов в движении: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах. Техника поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки).	2	2,3
	Практическое занятие Техника преодоления подъемов «елочкой», беговым шагом в различных условиях. Техника преодоления спусков в средней стойке в различных условиях.	2	
	Практическое занятие Техника поворотов на месте. Техника торможений. Техника поворотов в движении.	2	
	Контрольная работа Демонстрация техники преодоления подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Демонстрация техники поворотов в движении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить таблицу «Кинематические и динамические характеристики преодоления подъемов, спусков, торможения и поворотов на лыжах»	4	

Раздел 3. Методика обучения передвижению на лыжах и развития физических качеств.		28/41	
Тема 3.1. Методические основы обучения передвижению на лыжах.	Содержание учебного материала Цель и задачи обучения. Принципы, методы и средства обучения. Структура процесса обучения. Ошибки и причины их возникновения.	2	2
	Практическое занятие Методика начального обучения передвижению на лыжах «Школа лыжника».	2	
Тема 3.2. Методика обучения технике лыжных ходов	Содержание учебного материала Последовательность обучения. Задачи обучения. Средства и методы обучения.	2	2,3
	Практическое занятие Средства и методы обучения технике попеременного двухжаного хода.	2	
	Практическое занятие Средства и методы обучения технике одновременного бесшажного хода.	2	
	Практическое занятие Средства и методы обучения технике одновременного одношажного хода.	2	
	Контрольная работа Проведение упражнений для обучения лыжным ходам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить программу обучения технике лыжных ходов.	6	
Тема 3.3. Методика обучения технике преодоления подъемов, спусков,	Содержание учебного материала Последовательность обучения. Задачи обучения. Средства и методы обучения. Организация занятий на учебном склоне, техника безопасности.	2	
	Практическое занятие Средства и методы обучения технике преодоления подъема «ёлочкой» и спуска в средней стойке	2	

торможений, поворотов	Практическое занятие Средства и методы обучения технике торможения «плугом», поворота переступанием	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подобрать подвижные игры, эстафеты на лыжах на учебном склоне	3	
Тема 3.4. Особенности методики развития физических качеств на уроках лыжной подготовки.	Содержание учебного материала Методы воспитания физических качеств. Нагрузка на уроках лыжной подготовки, ее компоненты и приемы регулирования.	2	2,3
	Практическое занятие Методика развития быстроты, силы на уроках лыжной подготовки	2	
	Контрольная работа Развитие выносливости. Контрольный норматив девушки – 15 км, юноши 20 км.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплексы упражнений для развития быстроты и силы на уроках лыжной подготовки.	4	
Раздел 4. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по лыжному спорту в школе.		12/19	
Тема 4.1. Содержание занятий по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Урок как основная форма проведения занятий. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Особенности организации и построения урока по лыжной подготовке.	2	2,3
	Практическое занятие Организация учащихся и приемы ведения занятий.	2	

	Практическое занятие Анализ занятия по лыжному спорту.	2	
	Контрольная работа Проведение основной части урока по лыжной подготовке	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Планирование занятия по лыжному спорту.	5	
Тема 4.2. Организация соревнований по лыжному спорту.	Содержание учебного материала Основы судейства по лыжному спорту. Основные правила. Документы для организации соревнований.	2	2
	Контрольная работа Лыжная гонка: девушки – 3 км (17.30; 18.45; 19.15 мин., сек), юноши – 5 км (23.30; 25.00; 25.40 мин., сек).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить положение о проведении соревнований по лыжным гонкам	2	
Всего часов		72/108	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»; лыжехранилище.

Оборудование учебного кабинета:

- стол преподавателя;
- стул офисный поворотный;
- ученические столы;
- ученические стулья;
- доска классная 3-х секционная;
- шкаф книжный 2-х секционный;
- учебная, методическая, справочная литература, раздаточный материал, методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов, материалы для контроля (тесты, электронные тесты, тексты с заданиями и др.).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- интерактивный мультимедийный комплекс (интерактивная доска, мультимедийный проектор);
- магнитно-маркерная доска.

Оборудование лыжехранилища:

- стеллажи для хранения лыж;
- лыжный инвентарь (лыжи, крепления, ботинки, палки);
- оборудование и инвентарь для подготовки и мелкого ремонта лыж (верстак, лыжный станок, скребки для снятия лыжной мази, «растирки», слесарный инструмент для ремонта лыж);
- снегоход для подготовки лыжных трасс.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Методика преподавания: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 368 с.

Дополнительные источники:

1. Анализ проведения урока физкультуры / Авт. сот. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. - М.: СпортАкадемПресс, 2012. - 92 с.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие. – Минск, Высшая школа, 2012. – 319 с.
3. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только... / В.Д. Евстратов, П.М. Виरोлайнен, Г.Б. Чукардин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 128 с.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
5. Лыжный спорт: Учеб. для инт-ов и техн. физ. культ. / Под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 319 с.
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.
7. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.
8. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012.
10. Методические рекомендации ВФСК «ГТО».
11. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. уч. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 272 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.
13. Журналы «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы

1. Журнал «Физкультура и спорт». <http://www.fismag.ru>
2. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ». <http://www.teoriya.ru>

3. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал.
<http://lib.sportedu.ru>
4. Физкультура: образовательный проект по физической культуре.
<http://fizkult-ura.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
планировать, проводить и анализировать занятия по лыжному спорту	наблюдение, экспертная оценка планов занятий, комплексов упражнений
выполнять профессионально значимые двигательные действия в передвижении на лыжах	наблюдение, контрольные упражнения, двигательные тесты
использовать терминологию лыжного спорта	наблюдение, экспертная оценка планов занятий, комплексов упражнений
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений на лыжах	наблюдение
обучать технике передвижения на лыжах	наблюдение
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт лыжного инвентаря	наблюдение
использовать оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	наблюдение
Знать	
историю и этапы развития лыжного спорта	письменный опрос, тестирование
терминологию лыжного спорта	письменный опрос, тестирование, наблюдение, экспертная оценка планов занятий, комплексов упражнений
технику передвижения на лыжах	опрос, тестирование, наблюдение
содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжному спорту в школе	экспертная оценка планов занятий
методику обучения передвижению на лыжах	письменный опрос, тестирование, наблюдение

особенности и методику развития физических качеств в лыжном спорте	письменный опрос, тестирование, наблюдение
основы судейства по лыжному спорту	наблюдение
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации	наблюдение
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, лыжному оборудованию и инвентарю	письменный опрос, тестирование, наблюдение