

ОП. 08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (Лыжный спорт с методикой преподавания)

1. Область применения программы

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

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (Лыжный спорт с методикой преподавания)» является общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

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 самостраховки 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.

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.

4. Содержание дисциплины

Раздел 1. Лыжный спорт как основное средство физического воспитания

Тема 1.1. Лыжный спорт в системе физического воспитания

Тема 1.2. Инвентарь для занятий лыжным спортом, особенности его эксплуатации.

Тема 1.3. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям.

Раздел 2. Техника способов передвижения на лыжах

Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах.

Тема 2.2. Техника попеременного двухшажного хода.

Тема 2.3. Техника одновременных ходов.

Тема 2.4. Техника подъемов, спусков, поворотов и торможений.

Раздел 3. Методика обучения передвижению на лыжах и развития физических качеств

Тема 3.1. Методические основы обучения передвижению на лыжах.

Тема 3.2. Методика обучения технике лыжных ходов

Тема 3.3. Методика обучения технике преодоления подъемов, спусков, торможений, поворотов

Тема 3.4. Особенности методики развития физических качеств на уроках лыжной подготовки.

Раздел 4. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по лыжному спорту в школе

Тема 4.1. Содержание занятий по лыжной подготовке.

Тема 4.2. Организация соревнований по лыжному спорту.

5. 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.

6. Форма контроля

Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.

7. Составитель

Перезолов Алексей Евгеньевич, преподаватель ГБПОУ СО
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»