



КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Лыжная подготовка с методикой преподавания

Славгород 2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО): 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж».

Разработчик:

Крупп Сергей Иосифович, преподаватель физической культуры, КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж».

Рекомендована предметно-цикловой комиссией физического воспитания и ОБЖ.

Заключение (решение): протокол заседания предметно-цикловой комиссии № 8 от «31»августа 2017 г.

Председатель пцк



/Возлев А.А./

Заместитель директора

по учебной работе



/Никитина М.Д./

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Лыжная подготовка с методикой преподавания

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «физическая культура».

Рабочая программа **лыжная подготовка с методикой тренировки** может быть использована в области профессиональной деятельности выпускников: физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ, и организации физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях общего образования, довузовского профессионального образования, дополнительного образования, отдыха и оздоровления детей.

Данная программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке учителей в сфере физической культуры при наличии среднего (полного общего образования).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки профессиональной деятельности входит в блок общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 146_часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 92 часа;
теоретических занятий 15 ч;
самостоятельной работы обучающегося 54 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>146</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>92</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>77</i>
Теоретические занятия	<i>15</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>54</i>
в том числе:	
<i>самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>экзамен</i>

Тематический план и содержание учебной

дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. История лыжного спорта, основы теории и методики.			
Тема 1. История лыжного спорта.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Возникновения, развития и первоначального применения лыж.</p> <p>2. Развития лыжного спорта в Российской Федерации..</p> <p>Самостоятельная работа студентов Применения лыж в военное время. Развитие лыжного спорта в дореволюционной Россия. Развития отечественного лыжного спорта в послевоенные годы. Лыжный спорт в послевоенные годы.</p>	1	1
Тема 2. Инвентарь и снаряжения для занятий по лыжной подготовке.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Классификация лыж, лыжных палок и лыжных ботинок.</p> <p>2. Подбор лыж, лыжных палок и ботинок.</p> <p>3. Классификация креплений.</p> <p>Практические занятия Установка лыжного крепления.</p> <p>Самостоятельная работа студентов Разновидности спортивных сооружений и их эксплуатация. Одежда лыжника. Лыжные мази и их применения. Уход и ремонт лыжного инвентаря и снаряжения.</p>	1	1
Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Классификация способов передвижения на лыжах.</p> <p>2. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.</p> <p>3. Основные элементы техники передвижения на лыжах.</p> <p>Самостоятельная работа студентов Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.</p>	1	1
Тема 4. Основы обучения в лыжной подготовке.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Принципы и методы обучения.</p> <p>2. Структура процесса обучения.</p> <p>3. Подготовка мест занятий и организация обучения.</p> <p>4. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.</p> <p>Самостоятельная работа студентов Методы развития физических качеств. Двигательные навыки и их характерные черты.</p>	1	1

	Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников.			
Раздел 2. Техника и методика обучения способом передвижения на лыжах.				2
Тема 1. Техника и методика обучения попеременным классическим ходам.	Содержание учебного материала		1	2,3
	1.	Методика обучения попеременного двухшажного хода.		
	2.	Методика обучения попеременного четырёхшажного хода.		
	Практические занятия Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу.		20	
Самостоятельная работа студентов Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырёхшажного хода и рекомендации по их устранению.			1	
Тема 2. Техника и методика обучения одновременным классическим ходам.	Содержание учебного материала		1	2,3
	1.	Методика обучения одновременного бесшажного хода.		
	2.	Методика обучения одновременного одношажного хода.		
	3.	Методика обучения одновременного двухшажного хода.		
Практические занятия Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника и методика одновременному одношажному ходу. Техника и методика одновременному двухшажному ходу.		10		
Самостоятельная работа студентов Типичные ошибки при освоении техники одновременного бесшажного хода и рекомендации по их устранению. Типичные ошибки при освоении техники одновременного одношажного хода и рекомендации по их устранению. Типичные ошибки при освоении техники одновременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению.				
Тема 3. Техника и методика обучения способам перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала		1	1
	1.	Методика обучения переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага.		
	2.	Методика обучения переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг.		
	3.	Методика обучения переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага.		
	4.	Методика обучения переход с одновременного на попеременный двухшажный ход.		
Практические занятия Техника и методика обучения переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага. Техника и методика переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Техника и методика переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага.		8	2,3	

	Техника и методика переход с одновременного хода на попеременный двухшажный ход.			
	Самостоятельная работа студентов Типичные ошибки при освоении способов перехода с одного лыжного хода на другой и рекомендации по их устранению.		1	
Тема 4. Техника и методика обучения коньковым ходам.	Содержание учебного материала			
	1. Методика обучения одновременного одношажного конькового хода	1		
	2. Методика обучения попеременного конькового хода			
	3. Методика обучения одновременного двухшажного конькового хода			
	Практические занятия Техника и методика одновременного одношажного конькового ходу. Техника и методика попеременного конькового ходу. Техника и методика одновременному двухшажному ходу.	12	2,3	
Тема 5. Техника и методика обучения преодолению подъёмов на лыжах.	Содержание учебного материала			
	1. Методика обучения подъёма скользящим шагом.	1	1	
	2. Методика обучения подъёма ступающим шагом.			
	3. Методика обучения подъёма «полуёлочкой».			
	4. Методика обучения подъёма «ёлочкой».			
	5. Методика обучения подъёма «лесенкой».			
	Практические занятия Техника и методика обучения подъёму скользящим шагом. Техника и методика обучения подъёму ступающим шагом. Техника и методика обучения подъёму «полуёлочкой». Техника и методика обучения подъёму «ёлочкой». Техника и методика обучения подъёму «лесенкой».	4	2,3	
	Самостоятельная работа студентов Типичные ошибки при освоении способов преодоления подъёмов на лыжах и рекомендации по их устранению.			
Тема 6. Техника и методика обучения преодоления спусков.	Содержание учебного материала			
	1. Методика обучения высокой стойки.	1	1	
	2. Методика обучения средней стойки.			
	3. Методика обучения низкой стойки.			
	4. Методика обучения при спуску наискось.			
	5. Методика обучения стойки отдыха.			
		Практические занятия Техника и методика обучения высокой стойки. Техника и методика обучения средней стойки. Техника и методика обучения низкой стойки. Техника и методика обучения спуску наискось. Техника и методика обучения стойки отдыха.	4	
		Самостоятельная работа студентов Техника преодоления бугра. Техника преодоления впадины.		1

	Техника преодоления встречного склона. Техника преодоления склона со спадом. Техника выката после спуска. Техника преодоления уступа. Типичные ошибки при спусках по ровному и неровному склонам и рекомендации по их устранению.		
Тема 7. Техника и методика обучения поворотов на лыжах.	Содержание учебного материала	1	2,3
	Повороты на месте.		
	1. Методика обучения поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж.		
	2. Методика обучения поворотов махом.		
	3. Методика обучения поворотов прыжком с опорой и без опоры на палки.		
	Повороты в движении.		
	4. Методика обучения поворота переступанием.		
	5. Методика обучения поворота упором.		
	6. Методика обучения поворота «плугом».		
	7. Методика обучения поворота на параллельных лыжах.		
	Практические занятия	4	1
	Повороты на месте		
	Техника и методика обучения повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж. Техника и методика обучения повороту махом. Техника и методика обучения повороту прыжком с опорой и без опоры на палки.		
	Повороты в движении		
	Техника и методика обучения повороту переступанием. Техника и методика обучения повороту упором. Техника и методика обучения повороту «плугом». Техника и методика обучения повороту на параллельных лыжах.		2,
Тема 8. Техника и методика обучения торможений на лыжах.	Самостоятельная работа студентов		
	Типичные ошибки при освоении поворотов в движении и рекомендации по их устранению.		
	Содержание учебного материала	1	
	1. Методика обучения торможения «плугом».		
	2. Методика обучения торможения «полуплугом».		
	3. Методика обучения торможения упором.		
	4. Методика обучения торможения боковым соскальзыванием.		
5. Методика обучения торможения преднамеренным падениям.			
	Практические занятия	6	1
	Техника и методика обучения торможению «плугом».		
	Техника и методика обучения торможению «полуплугом».		
	Техника и методика обучения торможению упором. Техника и методика обучения торможению боковым соскальзыванием. Техника и методика обучения торможению преднамеренным падениям.		
	Самостоятельная работа студентов		2
	Типичные ошибки при освоении способов торможений и рекомендации по их устранению. Организация и методические основы учебного процесса по лыжной подготовке.		
Раздел 3. Лыжная подготовка в программе физического			

воспитания школьников.			1 3	
Тема 1. Планирования и контроль.	Содержание учебного материала			1
	1.	Планирования и контроль учебной работы по лыжной подготовке.		
	Практические занятия Составления документов планирования.			2
	Самостоятельная работа студентов Планирования лыжной подготовки в младших классах. Планирования лыжной подготовки в средних классах. Планирования лыжной подготовки в старших классах.			
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.				
Тема .1. Организация соревнований.	Содержание учебного материала			2
	1.	Классификация соревнований.		
	2.	Организация соревнований.		
	3.	Судейская коллегия.		
	Практические занятия Организация и проведения соревнований.		4	
Самостоятельная работа студентов Составления документов планирования по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам. Классификация дистанций исходя из возрастных групп. Классификация стартов.				
Производственная практика (по профилю специальности). Виды работ: Организация передвижения к месту занятий с лыжным инвентарём. Совершенствования классических лыжных ходов, способов перехода с хода на ход, способов преодоления подъёмов, преодоления спусков, поворотов на лыжах на месте и в движении и способов торможений на лыжах. Проведения фрагментов и целых занятий по лыжной подготовки. Проведения игр и игровых заданий по лыжной подготовке. Организация и проведения соревнований по лыжной подготовке.				
Всего:		90		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивные сооружения закрытые и на открытом воздухе, отвечающие необходимым требованиям; оборудование и инвентарь высокого качества; экипировка обучающихся для тренировочных занятий и участия в соревнованиях; классы для специализированных занятий, оборудованные соответствующими техническими средствами и аппаратурой; лаборатории, исследовательские стенды и др.; доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам, мультимедийные, аудио-, видеоматериалы.

Оборудование учебного кабинета: инвентарь для занятий лыжной подготовкой.

Технические средства обучения: компьютерная техника, мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная

1. Единая спортивная классификация (последнее издание).
2. Программа для детско-юношеских спортивных школ по лыжному спорту (пос. изд.).
3. Правила соревнований по лыжному спорту (последнее издание).
4. *Антонова О.Н., Кузнецов В.С.* Учебное пособие: Лыжная подготовка. Методика преподавания.
5. *Бутин И.М.* Лыжный спорт: Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. – М., 1983.
6. *Бутин И.М.* Лыжный спорт: Учебное пособие для отделений физического воспитания педагогических училищ. – М., 1988.
7. Единая Всесоюзная спортивная классификация. – М., 1985.
8. *Жубер Ж.* Горные лыжи. Техника и мастерство. – М., 1983.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов общеобразовательной школы. – М.
10. Лыжный спорт: Правила соревнований. – М., 1984.
11. *Сорокин С.Г.* Учебное пособие: Лыжная подготовка в физкультурных ВУЗах – Омск, 1999.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

Первое сентября, Спорт в школе

<http://spo.1september.ru/index.php?year=2010&num=20>

Российский образовательный федеральный портал

[http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=299&min=30&orderby=titleA&show=10&fids\[\]=2658](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=299&min=30&orderby=titleA&show=10&fids[]=2658)

Издательство Школьная пресса

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

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>

Интернет ресурсы по физической культуре

<http://nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html>

После каждого наименования печатного издания обязательно указываются издательство и год издания (в соответствии с ГОСТом). При составлении учитывается наличие результатов экспертизы учебных изданий в соответствии с порядком, установленным Минобрнауки России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ДИСЦИПЛИНЫ

РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь планировать, проводить и анализировать занятия лыжной подготовке	Демонстрация фрагмента урока, урока; публичная защита конспекта урока; (презентаций) и планов работы. Выполнения анализа и самоанализа проведенного занятия
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	Оценка техники выполнения двигательного действия при выполнении контрольных нормативов
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	Анализ и наблюдения практической деятельности студента
обучать двигательным действиям изученных технических приемов	Анализ и наблюдения за практической деятельности студента в процессе обучения двигательным действиям
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря	
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Анализ и наблюдения использования инвентаря и оборудования в практической деятельности студента
знать историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Оценка результата написания эссе; Публичная защита докладов и рефератов по лыжной подготовке
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Анализ составления терминологического словаря; Анализ тестирования по терминологии

технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Результаты выполнения учебных карт значимых двигательных действий; Составления и анализ конспектов занятий по спортивным играм
содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным спортивным играм	Составления и анализ документов планирования в школе по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжная подготовка); Наблюдения и анализ за практической деятельностью студента; Результаты тестирования
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжная подготовка)	Анализ составления конспекта урока; Результаты качества заполнения обучающих карт
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности (лыжная подготовка)	Составления и анализ конспекта урока; Наблюдения и анализ за практической деятельностью; Анализ содержания выполненных рефератов; Результаты выполняемых тестов и контрольных работ
основы судейства по изученным базовым видам спорта (лыжная подготовка)	Анализ судейства соревнований; Организация и проведения соревнований по лыжной подготовке
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации	Анализ демонстраций презентации; Публичное выступления с докладами и рефератами
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	Анализ результатов тестирования; Анализ содержания докладов и рефератов

