

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП 08.03. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

49.02.01. Физическая культура
Очная форма обучения

Екатеринбург
2020

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры
20 мая 2020г., протокол №10

Заведующий кафедрой:


_____/О.В.Бабич/

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

Утверждена решением научно- методического совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол №11
03 июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.08.06. «Лыжный спорт с методикой преподавания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1355

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчики:

Иванова Ю.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Лыжный спорт с методикой преподавания» является обязательной частью профессионального цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Лыжный спорт с методикой преподавания» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01. Физическая культура», в рамках которой проходит освоение дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания»

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.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

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

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 федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, 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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10 ОК 11 ОК 12	-планировать, проводить и анализировать занятия по лыжному спорту; -выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; -использовать терминологию лыжного спорта;	- историю и этапы развития лыжного спорта; -терминологию лыжного спорта; -технику профессионально значимых двигательных действий; -содержание, формы организации методике проведения занятий по лыжному спорту; -методику обучения двигательным действиям футбола -особенности и методику развития
ПК 1.1-1.5.	-применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;	физических качеств в лыжном спорте; -основы судейства футбола;
ПК 2.1. - 2.6	-обучать двигательным действиям, изученным базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенностями их эксплуатации.
ПК 3.1. - 3.4	- 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.	- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы учебной дисциплины	Объем часов
Объем образовательной программы	71
в том числе:	
теоретическое обучение	16
лабораторные работы	0
практические занятия	30
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	0
контрольная работа	0
<i>Самостоятельная работа</i>	25
<i>Промежуточная аттестация</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	ОК, ПК
1	2	3	4
Тема 1 Истории лыжного спорта	Содержание учебного материала	2	1
	Возникновения, развитие и первоначальное применения лыж. Применение лыж в военном деле.		ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ПК 2.1
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка доклада по теме: «Участие российских лыжников в Олимпийских играх, первенствах мира».	2	
Тема 2 Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке	Содержание учебного материала	6	
	Классификация лыж, лыжных палок , лыжных ботинок и креплений Подбор лыж, лыжных палок и ботинок.	4	
	Установка лыжного крепления.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по темам: «Одежда лыжника» «Лыжные мази и их применение» «Уход и ремонт лыжного инвентаря и снаряжения» Классификация лыжного инвентаря Классификация лыжных креплений	8	
Тема 3 Основы техники передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	2	
	Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по теме: «Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах».	2	
Тема 4 Основы обучения в лыжной подготовке	Содержание учебного материала	4	
	Принципы и методы обучения. Структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.		

	Самостоятельная работа обучающихся Сравнительная характеристика методов на различных этапах обучения Составление обобщающей таблицы по теме: «Методы развития физических качеств».	4	
Тема 5 Техника и методика обучения попеременным классическим ходам	Практические занятия	8	
	Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Методика обучения попеременному четырёхшажному ходу.		
	Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу. Техника и методика обучения попеременному четырёхшажному ходу. Использование, подбор и хранение оборудования и инвентаря для занятий по лыжной подготовке. Применение приёмов самостраховки при выполнении физических упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся Анализ типичных ошибок при освоении техники попеременных классических ходов и составление рекомендаций по их устранению.	2	
Тема 6 Техника и методика обучения одновременным классическим ходам	Практические занятия	4	
	Методика обучения технике одновременного бесшажного хода. Методика обучения технике одновременного одношажного хода. Методика обучения технике одновременного двухшажного хода.		
	Обучение технике одновременного бесшажного хода. Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение технике одновременного двухшажного хода.		
	Самостоятельная работа обучающихся Анализ типичных ошибок при освоении техники одновременных классических ходов и составление рекомендаций по их устранению.	2	
Тема 7 Техника и методика обучения способам перехода с одного лыжного хода на другой	Практические занятия	4	ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3 ПК 2.4
	Методика обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага. Методика обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Методика обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага. Методика обучения переходу с одновременного на попеременный двухшажный ход.		
	Обучение переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага. Обучение переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. Обучение переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага. Обучение переходу с одновременного хода на попеременный двухшажный ход.		

	Самостоятельная работа обучающихся Анализ типичных ошибок при освоении способов перехода с одного лыжного хода на другой и составление рекомендаций по их устранению.	2	
Тема 8 Техника и методика обучения преодолению подъёмов на лыжах	Практические занятия	4	
	Методика обучения технике подъёма скользящим шагом. Методика обучения технике подъёма ступающим шагом. Методика обучения технике подъёма «полуёлочкой». Методика обучения технике подъёма «ёлочкой». Методика обучения технике подъёма «лесенкой».		
	Обучение подъёму скользящим шагом. Обучение подъёму ступающим шагом. Обучение подъёму «полуёлочкой». Обучение подъёму «ёлочкой». Обучение подъёму «лесенкой».		<i>ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3 ПК 2.4</i>
	Самостоятельная работа Методика обучения технике «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Анализ типичных ошибок при освоении способов преодоления подъёмов на лыжах и составление рекомендаций по их устранению.	4	
Тема 9 Техника и методика обучения преодолению спусков	Практические занятия	6	
	Методика обучения высокой стойке. Методика обучения средней стойке. Методика обучения низкой стойке. Методика обучения при спуске наискось. Методика обучения стойке отдыха.		
	Обучение высокой стойке. Обучение средней стойке. Обучение низкой стойке. Обучение спуску наискось. Обучение стойке отдыха.		<i>ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3 ПК 2.4</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по теме: «Техника преодоления бугра, впадины». Анализ типичных ошибок при спусках по ровному и неровному склонам и составление	4	

	рекомендаций по их устранению.		
Тема 10 Техника и методика обучения поворотам на лыжах	Практические занятия	6	
	Методика обучения повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж. Методика обучения повороту махом. Методика обучения повороту прыжком с опорой и без опоры на палки. Методика обучения повороту переступанием. Методика обучения повороту упором. Методика обучения повороту «плугом». Методика обучения повороту на параллельных лыжах.		
	Обучение повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж. Обучение повороту махом. Обучение повороту прыжком с опорой и без опоры на палки. Обучение повороту переступанием в движении. Обучение повороту упором. Обучение повороту «плугом». Обучение повороту на параллельных лыжах.		
	Самостоятельная работа обучающихся Обучение поворотам с использованием естественных и искусственных препятствий Анализ типичных ошибок при освоении поворотов в движении и составление рекомендаций по их устранению.	4	
Тема 11 Техника и методика обучения торможению на лыжах	Практические занятия	4	
	Методика обучения торможению «плугом». Методика обучения торможению «полуплугом». Методика обучения торможению упором. Методика обучения торможению боковым соскальзыванием. Методика обучения торможению преднамеренным падениям.		
	Обучение торможению «плугом». Обучение торможению «полуплугом». Обучение торможению упором. Обучение торможению боковым соскальзыванием. Обучение торможению преднамеренным падениям.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Анализ типичных ошибок при освоении способов торможений и составление рекомендаций по их устранению.		
Тема 12 Планирование и контроль лыжной подготовки	Содержание учебного материала	4	
	Планирования и контроль учебной работы по лыжной подготовке.		
	Составления документов планирования.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по теме: «Планирование лыжной подготовки в младших, средних и старших классах».	6	
Тема 13 Организация соревнований	Содержание учебного материала	6	
	Классификация соревнований. Организация соревнований.		
	Организация и проведения соревнований.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Судейская коллегия. Оформление документации для проведения соревнований по лыжному спорту.	4	
	Всего	71	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: лыжная база

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», оснащенная следующим оборудованием:

- амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый;
- амортизатор с ручками уровень сопротивления средний;
- кольцевой амортизатор;
- кольцевой амортизатор;
- кольцевой амортизатор;
- скакалка.

Для организации смешанного обучения и самостоятельной работы студентов с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется платформа Moodle и GoogleClass.

3.2.1. Печатные издания

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка, М.; 1999
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М., Владос, 2003

3.2.2. Электронные издания

1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах [Электронный ресурс]. <https://www.asmu.ru/upload/iblock/716/Иванова,%20Дитятев,%20Блажко.%20Учебное%20пособие%202018.pdf> – Дата обращения: 25.08.2020.

2. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]. <https://iknigi.net/avtor-stanislav-mahov/121411-lyzhnaya-podgotovka-stanislav-mahov.html> – Дата обращения: 25.08.2020.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Макаров, А. Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008 – 140 с.
2. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 класс: методическое пособие / В. В. Осинцев. - Москва: Владос-Пресс, 2001
3. Смирнов, А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж: Учеб. пособие. М., 2006
4. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура [Текст]. – М.: Просвещение, 2010. – 64 с.
5. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся [Текст] / В. И. Лях, А. А. Зданевича. – 3 изд. – М.: Просвещение, 2014. – 169 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
истории и этапов развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	воспроизводит историю и перечисляет этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности на основе информационного поиска	устный опрос
терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	воспроизводит основные понятия и термины базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	тестирование
техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	описывает технику двигательного действия базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с критериями оценки Олимпиады профессионального мастерства	письменный опрос
содержания, форм организации и методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	устанавливает связь между содержанием и формами организации и методикой проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с возрастными особенностями обучающихся	письменный/устный опрос
методики обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	описывает методику обучения двигательным действиям в соответствии с этапом обучения	

особенностей и методики развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	выбирает методику развития физических качеств с учетом закономерностей их развития и возрастных особенностей учащихся	тестирование
особенностей организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;	объясняет особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом правил соревнований	составление положения о соревнованиях
основ судейства по базовым видам спорта	объясняет правила соревнований в зависимости от игровой ситуации и применяет их в практической деятельности	
разновидностей спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	категоризирует разновидности спортивно-оздоровительных сооружений и распознает оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	письменный/устный опрос
техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;	учитывает факторы риска и основные методы профилактики травматизма в процессе занятий в соответствии с физической подготовленностью обучающихся и СанПиНами	письменный/устный опрос
Умения:		
планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (подвижным играм) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	разрабатывает и демонстрирует занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (подвижным играм) и новым видам физкультурно-	технологическая карта (конспект) урока, схема анализа урока

	спортивной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС, критериями WSR и с учетом возрастных особенностей обучающихся	
выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	демонстрирует и интерпретирует профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с техникой их выполнения	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	интерпретирует терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе практической деятельности	Положение соревнований
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	рационально применяет приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в соответствии с требованиями техники безопасности	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий
обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	демонстрирует обучение двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом этапа обучения	технологическая карта (конспект) урока
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	эксплуатирует оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий

	особенностями в процессе практической деятельности	
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря	выбирает способы действий и инструменты для определения технического состояния оборудования и инвентаря, его хранения и ремонта с учетом требований СанПиН	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023