

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.10.2023 19:33:30

Уникальный программный идентификатор:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 г., № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Лыжный спорт с методикой преподавания



Курск, 2024

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: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Разработчик:

Павлов П.В., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры
ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 08.05. Лыжный спорт с методикой преподавания

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и программах повышения квалификации и переподготовки специалистов по физической культуре.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в блок общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и

	спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

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

- планировать, проводить и анализировать занятия по лыжному спорту;
- выполнять обучения техники лыжного спорта;
- использовать терминологию лыжного спорта;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям лыжного спорта;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

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

- основы методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей лыжного спорта;
- технологию подбора подводящих упражнений с учетом возраста и двигательного опыта обучающихся;
- терминологию лыжного спорта;
- технику профессионально значимых двигательных действий лыжного спорта;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжному спорту в школе;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 44 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 42 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 2 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)	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
В т.ч. лекционные занятия	20
практические занятия	22
самостоятельная работа	2
<i>Итоговая аттестация в форме: экзамена за цикл дисциплин «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Терминология лыжного спорта и основы обучения двигательным действиям в лыжном спорте				
Тема 1.1. Терминология лыжного спорта и классификация способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала			
	1.	Лыжная стойка, повороты на месте и в движении, торможения, основы горнолыжной техники	2	2
	2.	Классические лыжные хода, их классификация		2
	3.	Коньковые лыжные хода, их классификация	2	
Тема 1.2. Основы обучения двигательным действиям в лыжном спорте	Содержание учебного материала			
	1.	Этапы обучения двигательным действиям в лыжном спорте	2	2
	2.	Методы и методические приемы обучения двигательным действиям в лыжном спорте		2
	Практические занятия		2	
	1.	Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту		
	2.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах		
	3.	Метод целостного обучения		
	4.	Метод обучения по разделениям		
5.	Метод обучения подбором подводящих упражнений			
Раздел 2. Техника и методика обучения передвижению на лыжах				
Тема 2.1 Техника и методика обучения передвижению на	Содержание учебного материала			
	1.	Попеременные лыжные хода. Скользящий шаг.	2	2
	2.	Подводящие, вспомогательные и специальные упражнения. Движение		2

лыжах переменными классическими ходами		попеременным двушажным ходом в полной координации		
	Практические занятия			
	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода	4	
	2.	Скользкий шаг. Подводящие, вспомогательные и специальные упражнения.		
	3.	Движение попеременным двушажным ходом в полной координации		
	Самостоятельная работа			
	1.	Техника и методика обучения попеременным классическим ходам	1	
2.	Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению			
3.	Типичные ошибки при освоении техники попеременного скользящего шага двухшажного хода и рекомендации по их устранению			
Тема 2.2. Техника и методика обучения одновременным классическим ходам	Содержание учебного материала			
	1.	Методика обучения одновременному безшажному ходу	2	2
	2.	Методика обучения даблполлингу		2
	3.	Методика обучения «историческим» одновременным ходам (одношажный, двушажный)		2
	Практические занятия			
	1.	Одновременные классические хода. Безшажный ход. Навал корпусом, координация работы рук и корпуса	4	
	2.	Даблполлинг (малоамплитудный универсальный одновременный безшажный ход. Выполнение на равнине и в пологий подъем		
	3.	«Исторические» одновременные хода (одношажный, двушажный)		
	Самостоятельная работа			
	1.	Техника и методика обучения одновременным классическим ходам	1	
	2.	Типичные ошибки при освоении техники одновременного бесшажного хода и рекомендации по их устранению		
	3.	Типичные ошибки при освоении техники одновременного одношажного хода		
	4.	Типичные ошибки при освоении техники одновременного двухшажного хода		
	Тема 2.3. Техника и методика обучения технике поворотов и	Содержание учебного материала		
1.		Повороты и торможениям на лыжах плугом и полуплугом	2	2
2.		торможения боковым соскальзыванием и поворота переступанием		2
3.		Экстренное торможение падением		2

торможений на лыжах	Практические занятия			
	1.	Техника выполнения поворота/торможения плугом и полуплугом, торможения боковым соскальзыванием и поворота переступанием. Экстренное торможение падением	2	
	2.	Техника выполнения торможения боковым соскальзыванием и поворота переступанием. Экстренное торможение падением		
	3.	Техника выполнения поворота переступанием		
	4.	Техника выполнения конькового и карвингово (резаного) поворота		
	Самостоятельная работа			
1.	Типичные ошибки при освоении поворотов и торможений на лыжах и рекомендации по их устранению	1		
Тема 2.4. Техника и методика обучения преодолению спусков (основам горнолыжной техники)	Содержание учебного материала			
	1.	Горнолыжная стойка и ее варианты (высокая, низкая, средняя, стойка отдыха). Регулирование скорости без изменения направления и без торможения лыжами	2	2
	2.	Смещение ОЦМТ для обеспечения устойчивости при преодолении неровностей на спусках		2
	3.	Прямые, косые и извилистые спуски		2
	Практические занятия			
	1.	Горнолыжная стойка и ее варианты (высокая, низкая, средняя, стойка отдыха).	4	
	2.	Регулирование скорости без изменения направления и без торможения лыжами		
3.	Использование игрового и соревновательного метода для закрепления и совершенствования основ горнолыжной техники			
Тема 2.5. Техника и методика обучения коньковым ходам	Содержание учебного материала			
	1.	Методика обучения коньковым ходам. Коньковые хода без отталкивания палками	2	2
	2.	Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу		2
	3.	Методика обучения одновременному двушажному коньковому ходу		2
	Практическое занятие			2
	1.	Коньковый ход без отталкивания палками.	4	
	2.	Подводящие, вспомогательные и специальные упражнения для освоения одновременного двухшажного конькового хода		
3.	Техника выполнения одновременного одношажного конькового хода			

	4.	«Исторические» коньковые хода (полуконьковый, попеременный коньковый)		
	Самостоятельная работа			
	1.	Техника и методика обучения коньковым ходам	1	
	2.	Типичные ошибки при освоении техники коньковых ходов, рекомендации по их устранению		2
	3.	Применение подводящих упражнений при освоении техники коньковых ходов		2
	4.	Применение вспомогательных упражнений при совершенствовании техники коньковых ходов		2
Раздел 3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам			6	
	Всего		44	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, открытой спортивной площадки, тренировочного лыжного круга.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером, проектором, экраном, колонками;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты спортсменов и др.);

Специализированное оборудование для практических занятий: лыжи с креплениями, лыжные палки, ботинки, экипировка обучающихся оборудование для подготовки лыж.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие : [16+] / И. Е. Корельская ; Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. – 114 с.

2. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / С.А. Луценко [и др.]. – Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. – 88 с.

Дополнительная литература:

1. Борисова М.М. Физическая культура: учебное издание / Борисова М.М., Губжоков З. Б. - Москва : Академия, 2024. - 320 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <https://academia-library.ru> - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-library». - Текст : электронный

2. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 125 с. – (профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство

Юрайт, 2024. – 189 с. – (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-08356-9

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» <http://www.lib.kursksu.ru/>;
2. Электронно-библиотечная система IPRBooks <http://www.iprbookshop.ru/>;
3. Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
4. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>;
5. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;
6. Федеральная университетская компьютерная сеть России <http://www.runnet.ru/>;
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>.
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
9. Университетская информационная система «Россия» - <http://uisrussia.msu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <p>Умение планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжному спорту)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - организация письменного и устного контроля; - оценка результатов практических занятий.
<p>Умение выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжному спорту)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка результатов сдачи обучающимися нормативов; - оценка результатов практических занятий.
<p>Умение использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций; - проведение терминологических диктантов
<p>Умение применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка результатов сдачи

	<p>обучающимися нормативов; - оценка результатов практических занятий</p>
<p>Умение обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)</p>	<p>- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - оценка результатов сдачи обучающимися нормативов; - оценка результатов практических занятий</p>
<p>Умение подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря</p>	<p>- контроль выполнения самостоятельной работы; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка результатов практических занятий</p>
<p>Умение использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (лыжным спортом) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации</p>	<p>- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач</p>
<p>Знания</p> <p>Знание основ методики обучения с учетом особенностей базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)</p>	<p>- контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка результатов практических занятий; - организация письменного и устного опросов</p>
<p>Знание терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)</p>	<p>- контроль выполнения самостоятельной работы; - проведение терминологических диктантов; - оценка результатов практических занятий; - организация письменного и устного опросов</p>
<p>Знание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)</p>	<p>- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - оценка результатов сдачи обучающимися нормативов; - оценка результатов практических занятий</p>
<p>Знание содержания, форм организации и методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжному спорту) в школе</p>	<p>- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - оценка результатов сдачи обучающимися нормативов; - оценка результатов</p>

	практических занятий
Знание технологии подбора специальных и подводящих упражнений при обучении двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)	- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - оценка результатов практических занятий
Знание особенностей и методики развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности (лыжном спорте)	- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка результатов практических занятий
Знание техники безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций; - оценка результатов практических занятий