

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ХРЕНОВСКОЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Г.Ф. МОРОЗОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ОП. 08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

ОП.08.04 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

профессионального цикла

программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности 49.02.01 Физическая культура

с. Слобода

2021 г.

Одобрено
МО преподавателей общего
гуманитарного
и социально-экономического цикла
цикла УГ спец.
49.00.00 «Физическая культура и спорт»

Председатель
Л.И.Баркова Л.И.Баркова

Утверждаю
Зам. директора по учебной работе
Т.Г.Круподерова Т.Г.Круподерова

Согласовано
Методист Е.В.Хрулева Е.В.Хрулева

Разработчик:
Кащенко А.А – преподаватель ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф.Морозова»

Программа рекомендована методическим объединением преподавателей
общего гуманитарного и социально-экономического цикла УГ спец.
49.00.00 «Физическая культура и спорт» государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения Воронежской области
«Хреновской лесной колледж имени Г.Ф. Морозова»

Протокол заседания комиссии № 1 от « 01 » сентября 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Лыжный спорт с методикой преподавания»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 49.02.01 «Физическая культура»

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и переподготовке учителей физической культуры.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Лыжный спорт с методикой преподавания» входит в профессиональный цикл, в блок общепрофессиональных дисциплин.

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 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 базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию 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 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.

В результате освоения дисциплины формируются **общие компетенции**, включающие в себя способность:

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.

В результате освоения дисциплины формируются **профессиональные компетенции**, включающие в себя способность:

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 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;
- практические занятия - 28 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 24 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	28
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
в том числе:	
1. Подготовить лекционный материал по вопросу: развитие лыжного спорта на современном этапе.	2
2. Изучить спортивную терминологию, применяемую в лыжном спорте.	2
3. Подготовить лекционный материал по вопросу: лыжный спорт в учебных заведениях.	2
4. Подобрать лыжи, палки, ботинки, крепление.	2
5. Анализ техники коньковых ходов.	2
6. Подготовить лекционный материал по вопросу: методика обучения одновременному двухшажному ходу.	2
7. Подготовить лекционный материал по вопросу: словесный метод на уроках лыжного спорта.	4
8. Написать технологическую карту урока по лыжной подготовке для 5-10 классов.	4
9. Составить комплекс упражнений для развития физических качеств подготовки лыжника.	4
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Подвижные игры с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов
1	2	3
Тема 4.1. История, этапы развития лыжного спорта в России. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала	
	История и этапы развития лыжного спорта. Применение лыж в быту и в военном деле. Форма одежды на уроках лыжной подготовке. Температурные нормы. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой медицинской помощи на уроках лыжной подготовки.	4
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить лекционный материал по вопросу: развитие лыжного спорта на современном этапе. Изучить спортивную терминологию, применяемую в лыжном спорте, словесный метод на уроках лыжного спорта.	4
Тема 4.2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.	Содержание учебного материала	
	Основы судейства в лыжном спорте Разновидности спортивного оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом. Конструкция креплений и способы их установки для гоночных, слаломных, прыжковых, туристских, детских и охотничьих лыж. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним. Способы смазки лыж. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю. Терминология в лыжном спорте. Лыжный спорт в спортивных школах. Лыжный спорт в общеобразовательных школах, производственно-технических училищах и техникумах, в высших учебных заведениях	4
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить лекционный материал по вопросу: лыжный спорт в учебных заведениях. Подобрать лыжи, палки, ботинки, крепление.	4
Тема 4.3. Основы техники передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	
	Техника профессионально значимых двигательных действий. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Анализ техники одновременных ходов.	4

	Анализ техники подъемов, спусков, торможений, поворотов при спусках. Анализ техники коньковых ходов.	
	Самостоятельная работа обучающихся Анализ техники коньковых ходов.	2
Тема 4.4. Основы методики обучения технике передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	
	Методика обучения двигательным действиям в лыжном спорте. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям поворотом в движении. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Особенности методики развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.	4
	Самостоятельная работа. Подготовить лекционный материал по вопросу: методика обучения одновременному двухшажному ходу.	4
Тема 4.5. Содержание, формы организации и методика проведения учебных занятий по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала	
	Содержание проведения учебных занятий по лыжной подготовке в школе. Формы организации уроков по лыжной подготовке в школе. Методика проведения учебных занятий по лыжной подготовке в школе.	2
Тема 4.6. Планирование образовательного процесса по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала	
	Учебный план и программа. Поурочный план по лыжной подготовке. Классный журнал.	2
	Самостоятельная работа. Написать технологическую карту урока по лыжной подготовке для 5-10 классов.	4
Тема 4.7. Овладение техникой и методикой обучения способов передвижения на лыжах.	Практические занятия	
	Строевые приемы с лыжами Строевая стойка с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайсь!». Выполнение поворотов на месте. Команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Переноска лыж. Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». Постановка на лыжах. Выполнение команд: «К лыжам!», «Лыжи взять!», «На лыжи становись!», «Лыжи снять!», «Лыжи скрепить!».	4
	Самостоятельная работа.	6

Составить комплекс упражнений для развития физических качеств подготовки лыжника. Подготовить лекционный материал по вопросу: словесный метод на уроках лыжного спорта	
Строевые приемы на лыжах Повороты на месте. Команды: «Переступанием вокруг пяток лыж на право!», «Переступанием вокруг носков лыж на лево!», «Махом правой кругом!», «Махом кругом!», «Прыжком с опорой о палки направо!», «Прыжком без опоры на палки налево!».	2
Подъемы, спуски, торможения, повороты в движении Подъемы: попеременными ходами (ступающим и скользящим), «полуёлочкой», «елочкой», «лесенкой». Торможения: лыжами (плугом, упором), падением, палками. Повороты в движении: переступанием, рулением (плугом, упором).	4
Попеременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход: свободное скольжение, скольжение с выпрямлением опорной ноги, скольжение с подседанием, выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.	2
Одновременный бесшажный ход Одновременный бесшажный ход. Фазы хода: 1 – свободное скольжение на 2-х лыжах, 2 – одновременное отталкивание палками.	2
Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Фазы: 1 – свободное скольжение на 2-х лыжах до подседания, 2 – скольжение с подседанием, 3 – выпад с подседанием, 4 – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.	2
Одновременный двухшажный коньковый ход Цикл хода. Фазы одновременного двухшажного конькового хода.	2
Одновременный одношажный коньковый ход Цикл хода. Фазы одновременного одношажного конькового хода.	2
Полуконьковый ход Цикл хода. Фазы полуконькового хода.	2
Лыжная гонка или кросс Разновидности стартов. Подготовка к старту. Бег по дистанции. Финиширование. Правила техники безопасности на дистанции.	4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Универсальный спортивный зал

Оборудование: спортивный инвентарь:

- комплект лыж для группы, лыжные палки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб.пособие для СПО/ Е.Ф.Жданкина, И.М.Добрынин; под науч.ред С.В.Новаковского. –М.: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та.-125 с.- (Серия: Профессиональное образование).
2. Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф.образования/ [Г.А.Сергеев, Е.В.Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева.- 3-е изд., стер.- М.: издат.центр «Академия», 2013. -176 с.

Дополнительная литература:

1. Бутин И.М., Воробьев В.А. Лыжный спорт. Учебное пособие для отделений физического воспитания педагогических училищ. – М.,1974
2. Евстратов В.Д. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1989
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для студентов пед.ин-тов по спец № 2114 «Физ.воспитание». – М.: Просвещение, 1983. – 336 с., ил

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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)	Формирование компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: -планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно- спортивной деятельности; -выполнять профессионально	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	-наблюдение в ходе педагогической практики;

<p>значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;</p> <p>- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p> <p>Знать:</p> <p>- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- технику профессионально</p>	<p>решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.</p> <p>ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.</p> <p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс результаты учения.</p> <p>ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.</p> <p>ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.</p>	<p>- экспертная оценка выполнения практического задания;</p> <p>- экспертная оценка выполнения практического задания;</p> <p>- экспертная оценка выполнения практического задания;</p> <p>Устный опрос</p> <p>Письменный опрос по карточкам</p> <p>- тестирование;</p> <p>выполнения (отчетов) практических работ;</p> <p>выполнения индивидуальных домашних заданий;</p>
---	---	---

<p>значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;</p> <p>- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- основы судейства по базовым видам спорта;</p> <p>- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</p> <p>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</p>	<p>ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.</p> <p>ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p> <p>ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p>	<p>- тестирование;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- тестирование;</p> <p>-выполнение практического задания;</p> <p>-выполнение практического задания;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- сообщения</p> <p>-выполнение практического задания</p> <p>экзамен</p>
---	---	---