

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института СПО



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП. 18 Лыжная подготовка

49.02.01. Физическая культура

**для специальностей среднего
профессионального образования**

(углубленная)

Форма обучения: очная

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014 г. № 976

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО: учебная дисциплина ОП.18 «Лыжная подготовка» входит в перечень дисциплин профессионального цикла (П), общепрофессиональных дисциплин (ОП).

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Зав. кафедрой: В.В. Семянникова

Разработчики рабочей программы:

Александров С.Н., преподаватель института СПО

Рецензент:

Карасева Е.Н., к.п.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.18 Лыжная подготовка

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО *49.02.01 Физическая культура*

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Шифр дисциплины по учебному плану: ОП. 18

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам профессиональной подготовки учебного плана по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура, изучается в 5 семестре

Для освоения дисциплины «Лыжная подготовка» необходим комплекс знаний, умений, навыков, способов деятельности и установок, полученных и сформированных у студентов в ходе изучения дисциплин профессионального цикла.

Освоение данной дисциплины в качестве предшествующей необходимо при изучении дисциплины ОП. 07 «Теория и история физической культуры», а также учебных и производственных практик и других дисциплин профессионального цикла.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

ОК 1 – ОК 10; ОК 12; ПК 1.1 – ПК1.5; ПК 1.7 – ПК 1.8; ПК-2.1 – ПК-2.6; ПК 3.1 - ПК 3.5

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
уметь:

- находить и использовать информацию, необходимую для подготовки к занятиям;
- определять цели и задачи занятий в избранной области деятельности;

- разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики области дополнительного образования детей;

- педагогически обоснованно выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания при работе с одновозрастным и (или) разновозрастным объединением детей по интересам в избранной области деятельности, в том числе с учетом возрастных, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся и группы детей;

- демонстрировать способы, приемы деятельности в избранной области деятельности;

- стимулировать познавательную активность на занятии, создавать условия для развития мотивации детей к избранной области деятельности;

- создавать на занятии условия для самопознания и самосовершенствования;

- выявлять и поддерживать одаренных в избранной области детей и детей;

- работать с детьми, имеющими отклонения в развитии, девиантное поведение;

- проводить педагогическое наблюдение за занимающимися;

- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с детьми и родителями (лицами, их заменяющими);

- взаимодействовать с участниками образовательного процесса и родителями (лицами, их заменяющими);

- использовать ИКТ и технические средства обучения в образовательном процессе;

- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся, результаты освоения программы учебной дисциплины;

- осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения;

- анализировать занятия в избранной области деятельности;

- осуществлять дополнительное образование детей в избранной области деятельности на общекультурном, углубленном, профессионально-ориентированном уровнях;

- вести учебную документацию;

знать:

- технологические основы деятельности в избранной деятельности;

- психолого-педагогические основы проведения занятий с детьми по программам в избранной области деятельности;

- особенности дополнительного образования детей в избранной области деятельности;

- теоретические основы и методику планирования занятий в избранной области деятельности;

- принципы отбора и структурирования содержания дополнительного образования детей в избранной области деятельности;

- методы, методики и технологии организации деятельности детей в избранной области деятельности;
- основы комплектования, виды и функции разновозрастного и (или) разновозрастного объединения детей по интересам в избранной области деятельности;
- способы активизации учебно-познавательной деятельности детей разного возраста, педагогические условия развития мотивации к избранной области деятельности;
- педагогические и методические основы развития творческой индивидуальности личности в избранной области деятельности;
- специфику работы с детьми разного возраста, одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями, девиантным поведением;
- основные виды технических средств обучения, ИКТ и их применение в образовательном процессе;
- инструментарий и методы контроля качества процесса и результатов в избранной области деятельности;
- педагогические и гигиенические требования к организации обучения избранному виду деятельности;
- логику анализа занятий;
- методику бизнес-планирования, основы взаимодействия с социальными партнерами по вопросам организации в избранной области деятельности;
- виды документации, требования к ее оформлению.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

а) общих (ОК):

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 коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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 и смены технологий.

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

б) профессиональных (ПК):

ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7 Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4 Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **72** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **52** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **20** часов.
- Для проверки знаний в текущих семестрах предусмотрено выставление зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	82
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
лекционные занятия	
лабораторные занятия	
практические занятия	52
контрольные работы	
курсовая работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
Другие виды самостоятельной работы:	
Промежуточная аттестация в форме(указать): в пятом - зачет	
Вид учебной работы	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: ОП. 18 Лыжная подготовка

Наименовани е разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.				
Тема 1. Лыжный инвентарь и уход за ним.	Практические занятия			
	1	Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Разнообразие конструкций креплений, способы их установки на гоночных, слаломных, прыжковых, туристских, детских и охотничьих лыжах. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Лыжные палки, их разновидности и выбор. Хранение, ремонт лыжного инвентаря и уход за ним.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Реферат по заданной тематике.	2	
Тема 2. Лыжные мази, подготовка и смазка лыж.	Практические занятия			
	1	Смазка классических и коньковых лыж.	4	
Тема 3. Экипировка лыжника.	Практические занятия			
	1	Правильный подбор инвентаря.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Реферат по заданной тематике.	2	
Тема 4. Строевые упражнения. Строевая стойка с лыжами.	Практические занятия			
	1	Строевые упражнения. Строевая стойка с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчи- тайсь!». Выполнение поворотов на месте. Выполнение команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Скрепление и переноска лыж. Выполнение команд: «Лыжи на плечо!»,	4	

		«Лыжи взять!», «На лыжи становись!», «Лыжи снять!», «Лыжи скрепить!», «Лыжи под руку!», «Лыжи на ноги!» Построение и перестроение в колонну по одному и в одну колонну, построение из шеренги в колонну.		
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1	Подготовиться к самостоятельному проведению урока, тренировочного занятия.	2	
Тема 5. Попеременные классические ходы .		Практические занятия		
	1	Изучение попеременных ходов.	10	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1	Составление конспекта урока, фрагментов урока, тренировочного занятия.	2	
Тема 6. Одновременные классические ходы.		Практические занятия		
	1	Изучение одновременных ходов.	10	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1	Составление конспекта урока, фрагментов урока, тренировочного занятия.	2	
Тема 7. Коньковый ход.		Практические занятия		
	1	Одновременно-двухшажный, одновременно-одношажный, полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками.	10	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1	Реферат по заданной тематике.	2	
Тема 8. Способы подъемов и способы спусков.		Практические занятия		
	1	Подъемы: попеременными ходами (отступающим, скользящим), «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в основной, высокой, низкой стойках, наискось, в стойке отдыха.	4	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1	Подготовиться к самостоятельному проведению урока, тренировочного занятия.	2	

Тема 9. Преодоление неровностей.	Практические занятия			
	1	Способы преодоления неровностей. Преодоление бугра, впадины, встречного склона, склона со спадом, уступа.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Реферат по заданной тематике.	2	
Тема 10. Способы торможений.	Практические занятия			
	1	Торможения: лыжами («плугом», упором), падением, палками.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Подготовиться к самостоятельному проведению урока, тренировочного занятия.	2	
Тема 11. Повороты на месте и в движении.	Практические занятия			
	1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, поворот махом правой ноги вправо и махом левой в лево, поворот махом через лыжу вперед, поворот прыжком с опорой на палки, без опоры на палки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Реферат по заданной тематике.	2	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) не предусмотрена				
Зачет: 5 семестр				
Всего:			72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физического воспитания (учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)

Оборудование:

Ноутбук преподавателя HP15DB0098UR

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине.

Программа предусматривает применение технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка : Методика преподавания / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 1999. - 208 с.

2. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с.

3. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 478, [2] с.

Дополнительные источники:

1. Бутин А.М. Учебник для студентов пединститутов М. Академия 2001-336с .

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

2. <http://sportinst.elsu.ru/>

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 по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
Знать: - понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий; - историю становления и развития	ОК 1 – ОК 10, ОК 12 ПК 1.1 – ПК 1.5, ПК 1.7 – ПК 1.8	Фронтальный опрос. Проверка домашних заданий (заслушивание сообщений, докладов и их обсуждение).

<p>отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки; - задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки; - средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности; - основы теории обучения двигательным действиям; - теоретические основы развития физических качеств; - основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом; - механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом; - мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития; - понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры; - особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением; - структуру и основы построения процесса спортивной подготовки; - основы теории соревновательной деятельности; основы спортивной ориентации и спортивного отбора. 	<p>ПК 2.1 – ПК 2.6, ПК 3.1 – ПК 3.5</p>	<p>Тестирование. Контрольная работа. Зачет в 5 семестре.</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в истории и тенденциях развития физической 	<p>ОК 1 – ОК 10, ОК 12 ПК 1.1 – ПК 1.5,</p>	<p>Фронтальный опрос. Проверка домашних заданий</p>

<p>культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту; - правильно использовать терминологию в области физической культуры; - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития. 	<p>ПК 1.7 –ПК 1.8 ПК 2.1 – ПК 2.6, ПК 3.1 – ПК 3.5</p>	<p>(заслушивание сообщений, докладов и их обсуждение). Тестирование. Контрольная работа. Зачет в 5 семестре.</p>
--	--	--