

Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГОБПОУ «Усманский
многопрофильный колледж»
_____ Небогин А. В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08.03 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ
(ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Специальность 49.02.01 Физическая культура

(заочная форма обучения)

2016г.

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

Организация-разработчик: **Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Усманский
многопрофильный колледж»**

Разработчик:

Горелов А.Н. преподаватель физической культуры высшей
квалификационной категории

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии
физического воспитания

Протокол № от 2016г.

Председатель предметно-цикловой комиссии
_____ (Фролова Л.В.)

ропись

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08.03 Базовые и новые виды физкультурно -спортивной деятельности с
методикой преподавания (лыжный спорт с методикой преподавания)
(заочная форма обучения)
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Максимальное количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	294
Аудиторные	34
Лекции	---
Практические занятия	34
Самостоятельная работа студента	260
Промежуточная аттестация в форме	экзамен, контрольная работа

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОП.08.03 Базовые и новые виды физкультурно - спортивной деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт с методикой преподавания) относится к группе общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла ППССЗ углубленной подготовки.

Целью освоения учебной дисциплины ОП.08.03 Базовые и новые виды физкультурно -спортивной деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт с методикой преподавания) является *(цель указывается из программы)*

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжному спорту) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым 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 изучения учебной 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 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;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам 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.

Разделы учебной дисциплины:

Раздел 1. Научно-методические основы формирования лыжного спорта.

Раздел 2. Учебно-практические основы.

Раздел 3. Лыжный инвентарь.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена, контрольной работы. Для проведения экзамена, контрольной работы разработаны контрольно-оценочные средства, содержащие задания, показатели и критерии их оценки, правила выставления оценки.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08.03 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ (ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) ППСЗ 49.02.01. Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Данная программа относится к профессиональному циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий, руководства соревновательной деятельностью спортсменов строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом.
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств.
- соблюдать технику безопасности .
- осуществлять судейство при проведения соревнований различного уровня.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю лыжного спорта, технику двигательных действий и тактику.
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
- оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 294 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;
самостоятельной работы обучающегося 260 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	294
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	34
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	260
Тема 1.1 История развития лыжного спорта	30
Тема 2.1. Методика обучения строевым приемам	20
Тема 2.2. Методика обучения специальным упражнениям лыжника	20
Тема 2.3. Основы техника классических лыжных ходов	130
Тема 2.4. Техника переходов с хода на ход	20
Тема 2.5. Основы техники подъемов и спусков	20
Тема 2.6. Основа техники торможений	15
Тема 3.1. Правила подбора лыжного инвентаря и мазей	5
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена.</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов	Уровень освоения 4	
Раздел1. Научно-методические Основы формирования лыжного спорта				
Тема1.1 Структура и содержание дисциплины лыжный спорт.	Содержание учебного материала		2	
	1 Основы техники способов передвижения на лыжах			
	2 Классификация и характеристика лыжных ходов.			
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия..			
	Контрольные работы.			
Самостоятельная работа обучающихся:				
	Содержание учебного материала			
	1 			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся история развития лыжного спорта	30		
Раздел 2 Учебно-практические основы.				
Тема 2.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	4		3
	1 Приемы			
	2 Повороты			
	3			
Лабораторные работы	-			
Практические занятия Обучение построение в колонну по одному и в одну шеренгу и обратно. Строевая стойка с лыжами. Выполнение команд « Равняйсь!», «Смирно!», « Вольно!», « По порядку расчитайсь!» Обучение поворотов на месте . Скрепление и переноска лыж.				
Контрольные работы	-			
Самостоятельная работа обучающихся методика обучения строевым приемам	20			

Тема 2.2. Специальные упражнения лыжника	Содержание учебного материала		6	3
	1	Движение рук, ног, туловища.		
	2	Посадка лыжника.	-	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия. Обучение имитационных упражнений на месте.			
	Контрольные работы.		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: методика обучения специальным упражнениям лыжника		20	
Тема 2.3. Способы лыжных ходов.	Содержание учебного материала		14	3
	1	Попеременно двухшажный Одновременный бесшажный . Одновременно одношажный. Одновременно двухшажный. Попеременно четырехшажный. Коньковые.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Обучение способам передвижения лыжными ходами. Развитие общей выносливости.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся техника класси		130	
	Тема 2.4. Способы переходов с хода на ход	Содержание учебного материала		6
1		Переходы с одного классического хода на другой.		
2				
3			-	
Лабораторные работы				
Практические занятия Обучение переходу с одного классического хода на другой. Развитие общей выносливости				
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающихся техника переходов с хода на ход		20		
Тема 2.5.	Содержание учебного материала			

Подъемы.	1	Ступающий и скользящий.		3
	2	Елочкой, полулочкой. Лесенкой. Спуски.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия.. Обучение подъемов и спусков. Развитие общей выносливости. Подвижные игры на занятиях лыжным спортом.			
	Контрольные работы.		-	
	Самостоятельная работа обучающихся:		20	
Тема 2.6. Торможения.	Содержание учебного материала		2	3
	1	Плугом Упором		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Обучение торможению. Развитие общей выносливости. Подвижные игры на занятиях лыжным спортом			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся основа техники торможений		15	
Раздел 3. Лыжный инвентарь.				
Тема 3.1. Выбор лыж палок, обуви	Содержание учебного материала		2с	3
	1	Лыжи, палки, обувь.		
	2	Крепления		
	3	Ремонт		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Овладения навыками оборудования лыжного инвентаря. Постановка креплений, регулировка длины петель для рук на лыжных палках. Мелкий ремонт лыж и лыжных палок. Хранение лыжного инвентаря. Оборудование лыжехранилищ.			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся правила подбора лыжного инвентаря и мазей		5	
Всего			294	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия лыжной базы.

Спортивное оборудование : лыжи, лыжные палки,

Технические средства обучения:

Компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации обучения лыжных ходов, соревнований.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1.БутинИ.М.Лыжный спорт: Учебное пособие для учащихся пед.училищ.
- 2.Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры.Под.редакцией Е.И.Кудрявцева.
- 3.Лыжный спорт: Учебник для педагогических факультетов и техникумов.Под.ред. В.Д.Евстратова,В.И.Сергеева,Г.Б.Чукардина.
- 4.Лыжные гонки: Правила соревнований.
- 5.Фомин С.К., Портнов А.Б. Применение лыжных мазей.

Дополнительные источники:

- 1.Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе: Пособие для учителей.
- 2.Бутин И.М. Лыжный спорт:Учебник для студентов педагогических институтов.
- 3.Глязер С.М. Зимние игры и развлечения: Сборник подвижных и спортивных игр и развлечений на лыжах, коньках и санях.
- 4.Грушин А. Как подготовить лыжи.
- 5.Коршиков В.М. Подвижные игры на уроках лыжной подготовки в общеобразовательной школе для учителей и студентов педагогических вузов.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. <http://www.lanpbl/spb.ru/pricehtm>

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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Применять методику организации внеурочных форм занятий;	анализ выполнения самостоятельной работы по темам;
Организовать судейскую работу при проведении соревнований по лыжному спорту, умение вести протоколы и оценивать техникулыжных ходов;	письменная проверка; анализ выполнения самостоятельной работы по правилам соревнований;
Провести строевые упражнения, ходьбу, бег, отдельные общеразвивающие упражнения и комплексы ОРУ;	письменная проверка; оценивание результатов выполнения учебной практики анализируя в нутри группы;
показать технику выполнения всех изучаемых лыжных ходов.	оценивание результатов выполнения практических работ;
Выполнить нормы ОФП за пройденный курс обучения;	анализ выполнения самостоятельной работы;
Применять страховку и само страховку на практике при выполнении способов передвижения на лыжах.	оценивание результатов выполнения практических работ;
Знать: Значение лыжного спорта для решения педагогических задач, возникающих в теории и практики широту и в то же время ограниченность применения педагогических методов к анализу и исследованию процессов и явлений в физическом воспитании;	Оценивание результатов выполнения домашнего задания;
Значение санитарно- гигиенических норм в лыжном спорте;	тестирование, фронтальный опрос;
планирование учебной работы;	устная проверка;
Терминалогия в лыжном спорте.	тестирование, устная проверка.