

ГОБПОУ «УСМАНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:
директор
ГОБПОУ «Усманский
многопрофильный колледж»

_____ Небогин А.В.

« ____ » _____ 2017г.

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
Уровень подготовки - углубленный

2017г.

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

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 « _____ » _____ 2017г.

Председатель предметно-цикловой комиссии _____ Фролова Л.В.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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 примерной программы

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к профессиональному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена по направлению ОП.00. Общепрофессиональные дисциплины.

Дисциплина является практико-ориентированной. В ходе освоения данной учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими ряд способностей, а также профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности. Компетентности, сформированные в результате освоения программы, необходимы при изучении профессиональных модулей.

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

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

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных 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;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 294 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 98 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 03 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт с методикой преподавания)

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>294</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>196</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>190</i>
Теоретические занятия	<i>6</i>
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>98</i>
в том числе: включает изучение и углубление знаний по основной и дополнительной литературе, обобщении и анализ материала, наблюдение, на уроках и внеклассных занятиях, выполнение домашних заданий по составлению учебно-методической документации. Правила соревнований по лыжному спорту.	
<i>Промежуточная аттестация в форме комплексного экзамена</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины
ОП. 08.03 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания
(лыжный спорт с методикой преподавания)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		4
Раздел1. Научно-методические Основы формирования лыжного спорта			
Тема1.1 Структура и содержание дисциплины лыжный спорт.	Содержание учебного материала: допинг в спорте	6	2
	1 Основы техники способов передвижения на лыжах		
	2 Классификация и характеристика лыжных ходов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: обязанности главной судейской коллегии ,главного судьи ,главного секретаря, судей на старте, судей на финише, судей контролеров, коменданта соревнований, представителей команды.	20	
Раздел 2 Учебно-практические основы.			
Тема 2.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	10	3
	1 Приемы		
	2 Повороты		
	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 рассчитайсь!» Обучение поворотам на месте . Скрепление и переноска лыж.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Жеребьевка соревнований, Протокол старта и финиша	11	
Тема 2.2. Специальные упражнения лыжника	Содержание учебного материала	16	3
	1 Движение рук, ног, туловища.		
	2 Посадка лыжника.		
	Практические занятия.. Обучение имитационных упражнений на месте и в движении		

	Самостоятельная работа обучающихся: Заявка на участие в соревнованиях, виды старта, правила передачи эстафеты	16	
Тема 2.3. Способы лыжных ходов.	Содержание учебного материала	94	3
	1 Попеременно двухшажный Одновременный бесшажный . Одновременно одношажный. Одновременно двухшажный. Попеременно четырехшажный.		
	Практические занятия Обучение способам передвижения лыжными ходами. Развитие общей выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся	17	
Тема 2.4. Способы переходов с хода на ход	Содержание учебного материала	34	3
	1 Переходы с одного классического хода на другой.		
	Практические занятия Обучение перехода с одного классического хода на другой. Развитие общей выносливости		
	Самостоятельная работа обучающихся: Жеребьевка участников, медицинский контроль, подготовка трассы.		
Тема 2.5. Подъемы.	Содержание учебного материала	14	3
	1 Ступающий и скользящий. 2 Елочкой, полуелочкой. Лесенкой. Спуски.		
	Практические занятия.. Обучение подъемов и спусков. Развитие общей выносливости. Подвижные игры на занятиях лыжным спортом.		
	Самостоятельная работа обучающихся: выбор лыж, установка креплений, выбор лыжных палок.	10	
Тема 2.6. Торможения.	Содержание учебного материала	16	3
	1 Плугом Упором		
	Практические занятия Обучение торможению. Развитие общей выносливости. Подвижные игры на занятиях лыжным спортом		
	Самостоятельная работа обучающихся: история развития лыжного спорта.	12	
Раздел 3. Лыжный инвентарь.			

Тема 3.1. Выбор лыж палок, обуви	Содержание учебного материала		6		
	1	Лыжи, палки, обувь.			3
	2	Крепления			
	3	Ремонт			
	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.				
Самостоятельная работа обучающихся: психологическая подготовка лыжников.		12			
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:

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:

. 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, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения: -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 изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -подбирать, хранить, осуществлять	Текущий контроль знаний Тестирование физической подготовки

<p>мелкий ремонт оборудования и инвентаря; -использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.</p>	
<p>знания: -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.</p>	<p>Комплексный экзамен</p>