

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 09.11.2023 11:28:20
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
**Б1.О.07.12 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ
ПРЕПОДАВАНИЯ**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование
Профиль	Физическая культура и адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная

Автор(ы): ст. преподаватель кафедры ФКС Созинов М.В.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 22.02.2023 № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 22.02.2023 № 6

Нижний Тагил
2023

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины — формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов комплекса знаний, умений и навыков в области лыжного спорта;
- формирование профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения основным элементам техники передвижения на лыжах;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами техники лыжных ходов;
- формирование умений и навыков научно-методической, профессионально - прикладной и организаторской деятельности необходимых для успешной самостоятельной работы с учащимися во всех типах образовательных учреждений, а также для оздоровительных занятий со взрослым населением.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование и подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование как составная часть социально-гуманитарного модуля.

«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» имеет связь с целым рядом дисциплин психолого-педагогического модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ связано с такими дисциплинами, как «Теория воспитания и обучения», «Педагогика». Дисциплина «Лыжная подготовка с методикой преподавания» ориентирует на педагогическую и организационно-управленческую виды профессиональной деятельности.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни УК-6.2 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
	ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	180
Контактная работа, в том числе:	84
Лекции	30
Практические занятия	54
Самостоятельная работа	60
Подготовка к экзамену	27
Подготовка к зачету	9

4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Подготовка к экзамену	Подготовка к зачету	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практические занятия				
Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	8	3	1	2			Проверка конспектов
Научно – теоретические основы лыжного спорта	16	4	11	1			Проверка конспектов
Основы техники передвижения на лыжах	50	4	21	24			Собеседование на практическ. занятиях
Методика обучения передвижению на лыжах	50	4	16	30			Собеседование на практическ. занятиях
Инвентарь и снаряжение лыжника	10	4	1	2			Собеседование на практическ. занятии
Организационно – методическое обеспечение работы по лыжной подготовке в различных группах	10	6	2	2			Проверка конспектов
Организация и проведение соревнований	9	4	2	3			Проверка конспектов
Всего по дисциплине	180	30	54	60	27	9	

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

Актуальность лыжной подготовки в общеобразовательных учреждениях.

Классификация лыжного спорта. Процесс развития лыжного спорта в России и мире.

Тема 2. Научно – теоретические основы лыжного спорта.

Понятие о посадке лыжника, общем центре массы тела, общем центре тяжести. Понятие о системе движения, общей структуре движений. Факторы определяющие технику лыжного хода. Понятие о цикле движений, длине цикла, длительности цикла. Понятие об общей согласованности движений. Анализ техники способов передвижения на лыжах на основе биомеханики. Влияние внутренних и внешних сил на биомеханическую систему «лыжник –лыжи». Факторы, влияющие на устойчивость лыжника. Характеристика механизма трения лыж о поверхность снега.

Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах.

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.

Классификация лыжных ходов.

Характеристика попеременно двушажного хода. Анализ скользящего шага в попеременно двушажном ходу. Особенности построения усилий в цикле попеременно двушажного хода.

Характеристика одновременного бесшажного хода. Особенности построения усилий в одновременном бесшажном ходу. Последовательность и длительность отдельных периодов цикла одновременно бесшажного хода.

Характеристика одновременного одношажного хода. Особенности построения усилий в одновременном одношажном ходу. Стартовый вариант одновременного одношажного хода.

Характеристика одновременного двушажного хода. Особенности построения усилий в одновременном двушажном ходу. Последовательность и длительность отдельных периодов цикла одновременно двушажного хода.

Характеристика конькового хода. Варианты передвижения коньковыми ходами. Условия применения конькового хода. Особенности построения усилий в коньковом ходу.

Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах.

Способы спусков. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Повороты в движении.

Вопросы для практических занятий:

1. Варианты классических лыжных ходов.
2. Варианты передвижения коньковыми ходами.
3. Переходы с хода на ход.
4. Спуски и подъемы.

Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи обучения передвижению на лыжах). Факторы, определяющие содержание и эффективность лыжной подготовки.

Реализация педагогических процессов в процессе обучения передвижению на лыжах. Содержание лыжной подготовки.

Закономерности формирования двигательных навыков передвижения на лыжах. Взаимодействие двигательных навыков.

Основные средства обучения передвижению на лыжах .

Характеристика общеразвивающих упражнений (решаемые задачи, содержание, место в уроке).

Характеристика подготовительных упражнений (решаемые задачи, классификация). Кроссовая подготовка, лыжероллеры.

Характеристика упражнений для изучения техники лыжных ходов.

Характеристика игр на лыжах.

Методическая последовательность изучения упражнений в лыжной подготовке. Методы обучения передвижению на лыжах.

Урок лыжной подготовки (задачи, структура, продолжительность). Типы уроков по лыжной подготовке. Методы ведения урока. Распределение физической и эмоциональной нагрузки в уроке, дозировка упражнений. План-конспект урока по лыжной подготовке (постановка задач, планирование средств и методов в связи с возрастом и подготовленностью занимающихся).

Вопросы для практических занятий:

1. Последовательность обучения классическим лыжным ходам.
2. Характерные ошибки при обучении попеременному двухшажному ходу.
3. Характерные ошибки при обучении одновременным ходам.
4. Последовательность обучения коньковому ходу.
5. Характерные ошибки при обучении коньковому ходу.

Тема 5. Инвентарь и снаряжение лыжника.

Типы и устройство лыж. Лыжные крепления. Лыжные палки.
Подбор лыжного инвентаря. Подбор лыжных мазей и парафинов.
Характеристика состояния снежного покрова.

Вопросы для практических занятий:

1. Способ индивидуального подбора лыж.
2. Технологии подготовки лыж.
3. Определение состояния снежного покрова.

Тема 6. Организационно – методическое обеспечение работы по лыжной подготовке в различных группах.

Особенности методики проведения уроков лыжной подготовке с учащимися различных возрастных групп. Особенности организации, содержания и методики проведения внеклассной работы по лыжной подготовке.

Содержание и характеристика программ по лыжной подготовке: общеобразовательные школы, ССУЗы, ВУЗы, ДЮСШ.

Влияние занятий лыжным спортом на физическое и умственное развитие детей.

Вопросы для практических занятий:

1. Характеристика программ по лыжной подготовке.
2. Организация занятий по лыжной подготовке в начальной школе.
3. Дифференцированный и индивидуальный подход к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.

Тема 7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

Классификация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Заявки. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.

Материально – техническое обеспечение соревнований.

Подготовка и организация соревнований.

Состав судейской коллегии. Комендант соревнований и обслуживающий персонал.

Подготовка мест соревнований. Техника безопасности при прокладке лыжных трасс. Требования к устройству лыжной трассы

Проведение соревнований по лыжным гонкам.

Работа секретариата. Работа судейской бригады.

Организация и проведение соревнований в школе.

Вопросы для практических занятий:

1. Составление положения о соревновании.
2. Порядок работы судейской бригады.
3. Подготовка трассы соревнований.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций раскрывает наиболее общие теоретические вопросы, формирует основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений и навыков передвижения на лыжах.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, дискуссии, технологии группового обучения, проектирования, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить профессиональные компетенции.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература :

1. Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе. «Физкультура и спорт». Москва. 1981.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для институтов физкультуры. Физкультура и спорт. Москва. – 2000 г.
3. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки. Иркутск, ИрГУПС, - 2009.
4. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: методика преподавания. М. Академия. 1999.
5. Раменская Т.И., Баталов А. Лыжный спорт. М. Физическая культура, 2005.
6. Миненков Б.В., Соболев Е.М. «Лыжня и здоровье». М. Физкультура и спорт, 1981.
7. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: методическое пособие.-М. НЦЭНАС, 2005.
8. Кальюсто Ю.-Х.А. Основы техники лыжных ходов. Тарту: РИО ТГУ, 1990.
9. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию/В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М.:Просвещение, 2003.
10. А.А. Крестовников [и др.]. Лыжный спорт в профессии учителя физической культуры. СПб.:РГПУ имени А.И. Герцена, 2000.
11. Пашко М.В. Формирование методических навыков у студентов факультета физической культуры на учебных занятиях по дисциплине «Лыжный спорт»: учебное пособие/М.В. Пашко, Г.И. Блахин – СПб:РГПУ имени А.И. Герцена, 2001.
12. Раменская Т.И. Лыжный век России/Т.И. Раменская. – М.:Советский спорт, 1998.
13. Фарбей В.В. Лыжный спорт/В.В.Фарбей, Г.В. Скорохватова. – СПб.:РГПУ имени А.И. Герцена, 2007.

Дополнительная литература :

1. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход ? Не только. – М. ФиС. 1998.
2. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков.-М.: СпорАкадемПресс. 2004.
3. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Конспекты уроков для учителя физкультуры. 1-11 класс. М. Владос, 2001.
4. Захаров П.Я. Лыжный спорт и методика преподавания/П.Я. Захаров - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методика воспитания/В.М. Зациорский.- М.: Советский спорт, 2009.

6. Макаров А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие/А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин.- Омск: издательство Сиб ГУФК, 2008.
7. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учеб.пособие/А.А. Смирнов.- М.: Физкультура и спорт, 2006.

Сетевые ресурсы:

1. Лыжная подготовка. Программа углубленных занятий [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://my-edu.ru/cat/sport-i-zdorove/lyzhnaja-podgotovka-programma-uglublennyh-zanjatij>.
2. Программа дополнительного образования «Юный лыжник» [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pedsovet.su/load/161-1-0-12518>.
3. Содержание школьной программы по лыжной подготовке [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sch534.ru/index.php/roditelyam/36:lyzhi/110:soderzhanie-shkolnoj-programmy-po-lyzhnoj-podgotovke&catid=>.
4. Лыжный спорт. kutor.ru/content/Ffiles/лыжный%20спорт.pdf.
5. Сайт учителя физической культуры. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fizra137.narod.ru/lyzhy.html>.
6. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. Учебное пособие [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ski-ugra.ru/index/?param=news&id=1268>.
7. Социальная сеть работников образования. Методические рекомендации по лыжной подготовке. [электронный ресурс]. Режим доступа: / [nsportal.ru/shkola/fizkultura – isport/metodicheskie-rekomendatsii - po - lyzhnoi - podgotovke](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/metodicheskie-rekomendatsii-po-lyzhnoj-podgotovke).
8. Воспитание выносливости в лыжном спорте. [электронный ресурс]. Режим доступа: sdo.irgups.ru/modules/works/korobchenko.pdf
9. Принципы подготовки в лыжном спорте. [электронный ресурс]. Режим доступа: http://rusbiathlon.ru/coach/ski/id_10253.
10. Тематическое планирование по лыжной подготовке. [электронный ресурс]. Режим доступа: rudocs.exdat.com/docs/index-151434.html?page=30

Информационные системы и платформы:

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru/>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «OpenedX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «MirapolisVirtualRoom».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебные круги, учебные спуски и подъемы разной крутизны, специальное оборудование и спортивный инвентарь для практических занятий (лыжи, лыжные палки и пр.);
2. Экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам (лыжный костюм, шапочка);
3. Методический кабинет кафедры с набором наглядных пособий, аудио-, видеоматериалов;
4. Доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам;
5. Оборудование для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).