

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.08.12 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ
ПРЕПОДАВАНИЯ**

Уровень высшего образования

Направление подготовки

Профиль

Форма обучения

Бакалавриат

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Безопасность жизнедеятельности и физическая культура

Очная

Автор(ы):

ст. преподаватель кафедры ФКС

Созинов М.В.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 26.01.2024 № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 26.01.2024 № 5

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 44.03.05 и входит в предметно-методический модуль по профилю Физическая культура.

Дисциплина тесно взаимосвязана с рядом дисциплин блока: «Теория и методика физического воспитания», «Методика преподавание предмета физическая культура», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания».

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
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся ОПК-5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности. ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебновоспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научнообоснованные

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
		закономерности организаций образовательного процесса.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость 180 (5 з.е.).

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	7 семестр	8 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72	108
Контактная работа, в том числе:	38	38
Лекции	12	12
Практические занятия	16	24
Самостоятельная работа	35	45
Подготовка к экзамену, сдача экзамена		27
Подготовка к зачету, сдача зачета	9	

4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ., лабора-торные занятия		
Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	4	2	4	30	Проверка конспектов
Научно – теоретические основы лыжного спорта	8	4	6	30	Проверка конспектов
Основы техники передвижения на лыжах	50	4	6	30	Собеседование на практическ. занятиях
Методика обучения передвижению на лыжах	40	4	6	40	Собеседование на практическ. занятиях
Инвентарь и снаряжение лыжника	10	2	6	30	Собеседование на практическ. занятиях
Организационно – методическое обеспечение работы по лыжной подготовке в различных группах	10	4	6	40	Проверка конспектов
Организация и проведение	27	4	6	64	Проверка

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ., лабора-торные занятия		
соревнований					конспектов
Подготовка и сдача экзамена	27			27	
Всего по дисциплине	180	24	40	90	

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.Дифферинцированный 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. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: методическое пособие.-М. НЦЭНАС, 2005.
2. Иванова, С. Ю. Циклические виды спорта: лыжная подготовка : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантьева. — Кемерово : КемГУ, 2022. — 180 с. — ISBN 978-5-8353-2913-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/290573>
3. Учебно-тренировочные занятия в образовательном пространстве. Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, В. М. Щукин, В. В.

- Карасев, В. А. Скузоватов. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. — 69 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/342710>
4. 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-zanjatiij>.
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%20спорта.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 - lyznoi - podgotovke.
8. Воспитание выносливости в лыжном спорте. [электронный ресурс]. Режим доступа: sdo.irkups.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: rudoocs.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 «Open edX» (<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 «Mirapolis Virtual Room».

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.).