МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.Б.28 Теория и методика преподавания лыжного спорта»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.Б.28 Теория и методика преподавания лыжного спорта*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)
наименование кафедры

протокол № 11 от "16" июня 2021 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)
наименование кафедры *подпись* О.В. Даниленко *расшифровка подписи*

Исполнители:
преподаватель *должность* *подпись* А.В. Штаймец *расшифровка подписи*

должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) *код наименование* *личная подпись* С.М. Абрамов *расшифровка подписи*

Заведующий библиотекой
личная подпись М.В. Камышанова *расшифровка подписи*

Начальник ИКЦ
личная подпись М.В. Сапрыкин *расшифровка подписи*

© Штаймец А.В., 2021
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

Формирование профессиональных компетенций в области теории, практики и методики лыжного спорта;

Ознакомить обучающихся с основными понятиями, проблемами и направлениями современного лыжного спорта.

Задачи:

Формирование готовности к использованию возможности образовательной среды для обеспечения качества преподаваемого учебного предмета;

Формирование готовности к проведению спортивной тренировки и соревнований по лыжному спорту;

Формирование знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по теории и методике преподавания лыжного спорта в соответствии с ФГОС;

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.11 Физическая культура и спорт, Б1.Д.Б.20 Теория и методика обучения физической культуре*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.В.15 Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно эмоционального утомления на рабочем месте	**Знать:** нормы здорового образа жизни и роль физической культуры в достижении профессиональных успехов, параметры физических и интеллектуальных затрат по достижению успехов в избранной профессии **Уметь:** поддерживать уровень физической готовности для успешного карьерного, роста, выбирать здоровье-сберегающие технологии для реализации себя в избранной профессии **Владеть:** навыками здорового образа жизни и следовать им в

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		повседневной жизни, ментальными и физическими навыками повседневного поддержания здорового образа жизни.
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2-В-1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования ОПК-2-В-2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся ОПК-2-В-3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов	**Знать:** содержание программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно - правовыми актами в сфере образования **Уметь:** осуществлять отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ, и их элементов **Владеть:** навыками проектирования индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов		
	7 семестр	8 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**108**	**108**	**216**
Контактная работа:	**44,25**	**35,25**	**79,5**
Лекции (Л)	20	18	38
Практические занятия (ПЗ)	24	16	40
Консультации		1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25	0,5
Самостоятельная работа: *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* *- подготовка к практическим занятиям;* *- подготовка к рубежному контролю и т.п.)*	**63,75**	**72,75**	**136,5**
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	**зачет**	**экзамен**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта.	14	2	0		12
2	Виды лыжного спорта, классификация, характеристика.	12	2	0		10
3	Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом.	14	2	2		10
4	Основы техники передвижения на лыжах. Основы обучения в лыжном спорте.	16	4	4		8
5	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	18	4	6		8
6	Основы техники и методики обучения классическими способами передвижения в лыжном спорте	18	4	6		8
7	Основы техники и методики обучения свободным (коньковым) способам передвижения в лыжном спорте.	18	4	6		8
	Итого:	108	20	24		64

Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
8	Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	16	2	2		12
9	Лыжная подготовка в школе. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке с обучающимися образоватсльного учрсждсния в соотвстствии с ФГОС	36	4	8		24
10	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	18	4	2		12
11	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Правила соревнований по лыжным гонкам.	20	4	2		14
12	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	18	4	2		12
	Итого:	108	18	16		74
	Всего:	216	38	40		138

4.2 Содержание разделов дисциплины

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ 1 Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Возникновение и развитие лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России. Лыжный спорт в Оренбургской области, в г. Орске. Успехи спортсменов России, СССР в первенствах Мира, Олимпийских играх. Лыжный спорт как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества. Функции спорта и их направленность: соревновательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная. Типы спорта, спорт высших достижений. Установка на победу, призовое место, Критерии эффективности – по итогам крупнейших соревнований. Массовый спорт. Критерии эффективности по факту – регулярных занятий, участие в соревнованиях, личных достижениях. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое – подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших направлений; второе – использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности – массовость охвата занимающихся; подготовка резервов. Профессиональный спорт. Источники существования.

№ 2 Виды лыжного спорта, классификация, характеристика. Разнообразие видов лыжного спорта, отличительные признаки. Лыжный спорт включает в себя лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, горнолыжный спорт. Лыжи как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств.

№ 3 Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом. Инвентарь и снаряжение лыжника, биатлониста, прыгуна на лыжах с трамплина и двоеборца, горнолыжника. Сооружения для занятий лыжным спортом. Лыжные трассы и стадионы. Сооружения для занятий

лыжным спортом: стадионы, лыжные трассы. Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази. Техника безопасности.

№ 4 Основы техники передвижения на лыжах. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Имитационные подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному одношажному ходу. Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма. Ступающий и скользящий шаг.

№ 5 Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу. Способы перехода с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Коньковый ход

№ 6 Основы техники и методики обучения классическими способами передвижения в лыжном спорте. Классификация способов передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы: классификация, характеристика, условия применения, примеры. Основные требования, предъявляемые к технике классических лыжных ходов. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Анализ техники попеременного четырехшажного хода. Анализ техники одновременных классических ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных классических ходов.

№ 7 Основы техники и методики обучения свободным (коньковым) способам передвижения в лыжном спорте. Коньковые лыжные ходы: классификация, характеристика, условия применения, примеры. Основные требования, предъявляемые к технике коньковых лыжных ходов. Анализ техники полуконькового хода. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода. Анализ техники попеременного двухшажного конькового хода. Подъемы на лыжах: основные способы, условия применения, техника выполнения. Анализ техники прохождения спусков и неровностей. Торможение в лыжном спорте: основные способы, условия применения, техника выполнения. Анализ техники поворотов в движении и на месте

Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

№ 8 Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке. Организация и проведение занятий по лыжной подготовке в школе. Формы работы в школе. Урок как основная форма проведения занятий в школе. Требования к уроку. Типы и структура урока. Методика проведения уроков по лыжной подготовке в младших, средних и старших классах. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения

№ 9 Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке с обучающимися образовательного учреждения в соответствии с ФГОС. Задачи и содержание программного материала занятий лыжным спортом в общеобразовательной школе. Особенности организации учащихся и построения занятий, учет климатогеографических и погодных условий, основные средства и методы, оценка успеваемости занимающихся. Урок лыжной подготовки и его особенности. Типы уроков лыжной подготовки. Структура и содержание урока лыжной подготовки. Дозировка нагрузки. План-конспект урока лыжной подготовки

№ 10 Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Значение планирования и учета для организации учебной работы по лыжной подготовке и учебно-тренировочного процесса по

лыжному спорту с учащимися школ. Виды планирования. Основные документы планирования (программы, учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока), их составление. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости на уроках лыжной подготовки, оценка технической подготовленности учащихся по лыжам. Критерии оценок. Планирование учебно-спортивной работы в школьной секции по лыжному спорту. Планирование спортивно-массовых мероприятий по лыжам. Взаимосвязь планирования и учета.

№ 11 Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Правила соревнований по лыжным гонкам. Классификация и правила соревнований по лыжным гонкам. Основная документация соревнований по лыжным гонкам: календарный план соревнований, положение о соревнованиях, программа соревнований. Состав судейской коллегии и требования к судейству соревнований по лыжным гонкам. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в соревнованиях по лыжным гонкам

№ 12 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной физкультуры при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно - педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Основные этапы развития лыжного спорта в России и за рубежом	2
2	1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	2
3	3	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	2
4	4	Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения). Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям	2
5	5-7	Методика обучения способам передвижения на лыжах	22
6	8	Организация и проведение занятий по лыжной подготовке с дошкольниками, школьниками, учащимися ОВЗ.	2
7	8	Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).	2
8	9	Организация и проведение занятий по лыжной подготовке. Структура урока, части урока, содержание, продолжительность.	2
9	10	Основные виды учета учебно-тренировочного процесса: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости на уроках лыжной подготовки, оценка технической подготовленности учащихся по лыжам. Критерии оценок.	2
		Итого:	40

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

1. Еремеев, С.Н. Основы техники передвижения на лыжах : метод. указания / Тарасов М. А.; С.Н. Еремеев .— Оренбург : ОГУ, 2006 .— 52 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/190364

5.1 Основная литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова.- 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 528 с. - (Высшее профессиональное образование.Бакалавриат) - ISBN 978-5-7695-9699-5.
2. Еремеев, С.Н. Основные виды лыжного спорта : метод. рекомендации / Кабышева М. И., Семенова И. В.; С.Н. Еремеев .— Оренбург : ГОУ ОГУ, 2010 .— 64 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/193071

3. Кизько, А. П. Физическая культура : лыжные гонки : учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск : НГТУ, 2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118475. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.2 Дополнительная литература

1. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389. – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный.

2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура / Б. Р. Голощапов- 2-е изд., перераб. - Москва: Академия, 2004. - 312 с. - (Высшее образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 308-310. - ISBN 5-7695-1754-9.

5.3 Периодические издания

1. Официальные документы в образовании (Россия);
2. Журнал «Педагогика»;
2. Журнал «Педагогические технологии»;
3. Журнал «Вестник ОГУ»;
4. Журнал «Высшее образование в России»;
6. Журнал «Профессиональное образование»;
7. Журнал «Теория и практика физической культуры»

5.4 Интернет-ресурсы

1. http://teoriya.ru/ru журнал «Теория и практика физической культуры»
2. http://sportfiction.ru/partners/bmsi/ Спортивная электронная библиотека
3. https://www.skisport.ru/?_= Лыжный спорт
4. http://www.flgr.ru/ Федерация лыжных гонок России
5. http://pedagogika-rao.ru/ Педагогика - Научно теоретический журнал
6. http://www.edu.ru Федеральный портал «Российское образование»
7. http://school-collection.edu.ru Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»
8. http://teoriya.ru/ru журнал «Теория и практика физической культуры»

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 8В/21 от 15.06.2021 г.
Офисный пакет	MicrosoftOffice	
Интернет-браузер	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО,https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы MicrosoftWindows
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class*	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному порталу http://sunrav.og-ti.ru/
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Практические занятия по лыжной подготовке – лыжная трасса.

Требования к специализированному оборудованию: лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки, мази и парафины для обработки лыж, оборудованные раздевалки.

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-407: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 2-311	Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет»и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение