

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**ПРЕДМЕТНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДЖАВАНИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, направление подготовки
(специальности):
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль (направленность):

Форма контроля на курсе

Физическая культура

экзамен 2

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
заочная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
108/3

Программу составил (а):

Платонов В.Н., доцент, канд. пед наук, доцент

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП

44.03.01 Педагогическое образование: Физическая культура

утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «27» мая 2019 г., протокол № 8.

Программа утверждена:

на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол от «17» апреля 2019 г. № 8

Срок действия программы: 2019 – 2024 гг.

Зав. кафедрой: Крайник В.Л., д-р пед. наук, профессор

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра педагогического образования по профилю «Физическая культура» на основе специфики дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».

Задачи:

- формирование профессиональных знаний педагога по физической культуре в процессе обучения лыжному спорту;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре;
- формирование умений и навыков учебно-методической деятельности в области лыжного спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объёме программы средней школы.

Речевая культура педагога

Анатомия

Биомеханика

Физиология физического воспитания и спорта

Теория и методика физической культуры и спорта

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Спортивная подготовка

Учебная практика: ознакомительная практика (ВФСК ГТО)

Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика

Производственная практика: педагогическая практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК-8 – способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;

ПК-1 – способен осуществлять обучение учебному предмету в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

ПК-5 – способен использовать предметные методики и современные образовательные технологии обучения в ходе реализации образовательных программ;

ПК-6 – способен осуществлять контрольно-оценочную деятельность по учебному предмету.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ИОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс на основе специальных научных знаний	Знает: основные этапы развития лыжного спорта в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие лыжного спорта в мире; роль лыжного спорта как эффективного средства физической культуры и спорта; дидактические закономерности в лыжного спорта; о возрастно-половых особенностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков в лыжного спорта; методы и
ИПК-1.1 Обеспечивает формирование личностных, предметных и метапредметных	

результатов обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	организацию комплексного контроля на занятиях; основы учебно-методической деятельности.
ИПК-1.2 Применяет современные формы, методы, средства обучения и образовательные технологии в обучении предмету	Умеет: использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий; организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки в лыжном спорте; использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; организовывать и проводить соревнования по лыжному спорту для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений; определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.
ИПК-1.3 Осуществляет отбор содержания учебных предметов в соответствии с дидактическими целями и возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся	Владеет: методикой обучения способам передвижения на лыжах; методикой оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.
ИПК-5.3 Применяет предметные методики и образовательные технологии в преподавании учебного предмета с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	
ИПК-6.2 Организует контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля	

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Курс	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы				
			Лек.	Практ.	КСР	Сам. работа	Экзамен / Зачет
Физическая культура	2	108	-	6	2	91	9
Итого		108	-	6	2	91	9

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов		
			Лекц.	Практ.	Сам. работа
Курс 2					
1. Анализ техники и методика обучения способам передвижения на лыжах					
1.1	Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам	Основы обучения передвижению на лыжах. Первоначальное освоение умению ходить и скользить на лыжах, дальнейшее совершенствование технических навыков. Методы обучения лыжным ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, одновременному двухшажному, одновременному бесшажному и одновременному одношажному ходу. Структурный анализ техники скользящего шага. Способы перехода с одного хода на другой.	-	2	14
1.2	Совершенствование техники классических лыжных ходов	Методы и упражнения для совершенствования ходов. Места занятий для совершенствования различных ходов. Интенсивность выполнения упражнений при совершенствовании лыжных классических ходов. Предпочтительное время, отводимое на совершенствования ходов на тренировке или на учебном занятии. Очередность использования упражнений для совершенствования ходов в тренировочном микро- и мезо-	-	1	12

		циклах; или в учебно-тематическом плане образовательного учреждения.			
1.3.	Анализ техники и методика обучения спускам, подъёмам, поворотам, торможениям и преодолению неровностей склона.	Анализ техники спусков. Виды стоек. Применение видов стоек в зависимости от крутизны склона и состояния снежного покрова. Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона. Анализ техники способов торможений, поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склона, состояния снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий. Ознакомление с общими основами техники прыжков на лыжах с трамплина.	-	1	4
1.4.	Совершенствование горнолыжной техники	Методы и средства совершенствования горнолыжной техники. Правила проведения занятий на горнолыжных склонах.	-		6
1.5.	Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам	Различие в передвижении классическими и коньковыми ходами. Условия для использования коньковых ходов. Виды коньковых ходов. Структурный анализ техники коньковых ходов.	-	2	10
1.6.	Совершенствование техники коньковых ходов	Упражнения для совершенствования коньковых ходов. Методы применения упражнений. Подбор мест для совершенствования различных видов коньковых ходов.	-	-	20
1.7.	Игровые упражнения на лыжах. Подвижные игры на лыжах на местности	Игры на площадке. Игры на местности с использованием элементов ориентирования и туризма.	-	-	2
1.8.	Освоение техники лыжных ходов и развитие физических качеств	Равномерное передвижение на слабопересечённой местности. Применение переменного метода тренировки на лыжной трассе. Повторная и интервальная тренировки на обозначенном среднeperесечённом участке лыжной трассы.	-	-	22
1.9.	Тренировка на дистанции к	Контрольная тренировка на дистанции предстоящих зачётных	-	-	3

	выполнению нормативных требований по спортивной подготовленности	соревнований.			
	Экзамен				9
	Итого		-	6	93

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai>.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=84458

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

4. Лыжная база.

5. Аудио-, видеоаппаратура.
 6. Спортивный инвентарь: лыжный комплект: лыжи, ботинки, палки.
 7. Лыжная мазь и приспособления для нанесения и снятия лыжной мази.
- Инструменты для ремонта лыж.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Профессиональная компетенция будущего учителя физической культуры обеспечивается лекционно-практическим курсом. Основным результатом освоения дисциплины является сформированная готовность выпускника осуществлять педагогическую деятельность с использованием всего арсенала знаний и умений в области изучаемой дисциплины. Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы РПД. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

Для эффективного овладения курсом предлагаются следующие методические рекомендации.

1. В ходе изучения курса используйте современные источники знаний по проблемам теории и методики физического воспитания: учебники, изданные в последние годы, ресурсы Интернет, научные статьи, опубликованные в журналах. Например, в журнале "Физическая культура в школе" публикуются статьи по наиболее сложным и актуальным проблемам организации учебного процесса.

2. Сопоставляйте знания, полученные при изучении теоретических источников, раскрывающих технологии применения теоретических подходов с практическими навыками, полученными в ходе занятий, отслеживайте пробелы в теории и практике.

3. При изучении основных разделов, тем, вопросов курса ставьте конкретные цели (что узнать, чему научиться, какие способности сформировать или усовершенствовать), определяйте сроки достижения этих целей (промежуточные и итоговые).

4. В ходе работы над содержанием курса для углубленного и детального изучения отбирайте наиболее значимые для предстоящей педагогической деятельности концепции, теории, понятия.

5. Обращайте внимание на новые подходы, аспекты и оценки педагогических явлений и процессов, изученных на предыдущих этапах Вашего педагогического образования.

6. Сравнивайте подходы разных авторов к раскрытию существенных свойств изучаемых педагогических явлений и процессов.

7. Соотносите изучаемые теоретические положения с известными педагогическими фактами, оценивайте практическую ценность изучаемых положений, возможности их применения в современных образовательных учреждениях.

8. Используйте различные способы отбора, систематизации и структурирования знаний о педагогическом процессе: накапливайте электронные ресурсы, конспектируйте наиболее значимые положения, составляйте таблицы, разрабатывайте схемы и модели, в которых отражены наиболее существенные характеристики изучаемых педагогических явлений и процессов.

9. Осуществляйте пошаговый и итоговый самоконтроль за процессом усвоения теории и практики, используйте различные критерии самооценки: полнота знаний, систематичность, оперативность, гибкость знаний и т.д.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работы студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных работ;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- подготовка к экзамену;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения.

Изучение каждой дисциплины предполагает наличие текущих контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Для подготовки к зачету:

1. Ознакомиться с перечнем зачетных требований.
2. Проанализировать вопросы, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным в списке основной литературы РПД.

Для подготовки к экзамену:

1. Ознакомиться с перечнем экзаменационных вопросов.
2. Прочсть записи лекций.
3. Прочсть конспекты семинарских занятий.
4. Внести недостающие термины в глоссарий.
5. С вопросами, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным в списке основной литературы РПД.

Техника безопасности на практических занятиях обеспечивается точным и неукоснительным выполнением заданий и команд преподавателя, применением

специального инвентаря и оборудования, а также соответствующими организационными приёмами (чередование поточного и индивидуального методов, группового, индивидуального, индивидуально-группового и др.).

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия обучения в АлтГПУ определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным «Положением» предусмотрено заполнение студентом при зачислении в университет анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов.

Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера).

Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

1. Проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного

материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения.

2. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;

3. Применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем;

4. Дистанционную форму индивидуальных консультаций, выполнения заданий на базе платформы «Moodle».

Основным достоинством дистанционного обучения для лиц с ОВЗ является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы, формы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также позволяет обеспечивать возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности (форум, вебинар, skype-консультирование). Эффективной формой проведения онлайн-занятий являются вебинары, которые могут быть использованы для проведения виртуальных

лекций с возможностью сетевого взаимодействия всех участников дистанционного обучения.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене, выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;
- самостоятельно сообщить в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий.

Список литературы

Код: 44.03.01

Направление: Педагогическое образование: Физическая культура

Программа: zФК44.03.01_2019.plx

Дисциплина: Лыжный спорт и методика преподавания

Кафедра: Спортивных дисциплин

Тип	Книга	Количество
Основная	Мухина М. П. Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. П. Мухина. - Омск: СибГУФК, 2014. - 402 с.	9999
Основная	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / [Г. А. Сергеев и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. - М.: Академия, 2012. - 169 с.: ил.	100
Дополнительная	Лыжный спорт [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Алтайская государственная педагогическая академия ; сост.: В. Н. Платонов [и др.]. - Барнаул: АлтГПА, 2012. - 305 с.: ил.	9999
Дополнительная	Лыжный спорт и методика преподавания: учебное пособие / сост. П. Я. Захаров ; Горно-Алтайский гос. ун-т [Электронный ресурс] . - Горно-Алтайск: Горно-Алтайский гос. ун-т, 2010. - 100 с.	9999
Дополнительная	Лыжный спорт: учебно-методическое пособие [для студентов факультета физической культуры] / Алтайская государственная педагогическая академия ; [сост.: В. Н. Платонов и др.]. - Барнаул, 2012. - 305 с.: ил.	99
Дополнительная	Мелентьева Н. Н. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - : Спорт; Москва, 2016. - 216 с.	9999
Дополнительная	Попов Д. В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне [Электронный ресурс] : [руководство для тренеров, преподавателей и аспирантов институтов физической культуры] / Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. - Москва: Советский спорт, 2014. - 80 с.	9999
Дополнительная	Раменская Т. И. Лыжный спорт: учебник для студентов вузов / [Т. И. Раменская, А. Г. Баталов]. - М.: Физическая культура, 2005. - 319 с.: ил.	148

Согласовано:

Преподаватель И.О. Мухина (подпись, И.О. Фамилия)

Заведующий кафедрой В.Н. Платонов (подпись, И.О. Фамилия)

Отдел книгообеспеченности НИБ АлтГПУ А.А. Грушин (подпись, И.О. Фамилия)