

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра(ы)-разработчик(и)
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА

Направление подготовки:

44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность (профиль) образовательной программы:

«Физическая культура»

квалификация (степень):

Бакалавр

Красноярск 2017

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Теории и методики спортивных дисциплин.

Протокол № 15 от «07» июня 2017 г.

Заведующий кафедрой

Янова М.Г.



Одобрено научно-методическим советом Института физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Председатель НМС

Бордуков М.И.



1. Общая характеристика (аннотация) дисциплины

1.1. Цель дисциплины: создание у студентов целостного представления о лыжном спорте, как о национальном, наиболее доступном, массовом и высокоэффективном средстве оздоровления, физическом и нравственном совершенствовании, а также овладение техникой передвижения на гоночных лыжах и методикой обучения.

1.2. Задачи освоения дисциплины.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика обучения зимним видам спорта» для подготовки обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавр), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426 (зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2016 г. № 40536), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550).

Трудовые функции: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Профессиональные задачи в соответствии с трудовыми функциями:

- Формирование знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по теории и методике обучения зимним видам спорта (лыжная подготовка) в соответствии с требованиями образовательных стандартов.
- Формирование готовности к использованию возможности образовательной среды для обеспечения качества преподаваемого учебного предмета.
- Формирование готовности к проведению спортивной тренировки и соревнований по лыжному спорту.
- Сформировать готовность к взаимодействию с учениками, родителями, коллегами, социальными партнерами при решении социальных и профессиональных задач в сфере физической культуры и спорта

1.3. Общая трудоемкость модуля – 6 зачетных единиц.

1.4. Вид(ы) профессиональной деятельности (согласно ФГОС ВО): Педагогический вид деятельности

Трудоёмкость дисциплины

На дисциплину выделяется 216 часов (6 З.Е.), в том числе 54 часа на аудиторные занятия, 126 часов на самостоятельную работу, 36 часов на контроль, форма контроля – экзамен.

Контроль результатов освоения дисциплины

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов выполнения заданий, практических, самостоятельных работ, посещения занятий.

Итоговый контроль по дисциплине осуществляется в форме экзамена, на котором оценивается работа, выполняемая в течение семестра.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонд оценочных средств».

Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:

- современное традиционное обучение (лекционно-семинарская система);
- интерактивные технологии (дискуссия);
- технология проектного обучения (кейс-метод);
- проблемно-поисковый (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами: активная работа по поиску средств решения учебно-тренировочных задач; активная работа по нахождению вариантов решения воспитательных проблем).
- анализ производственных ситуаций;
- «погружение» в профессиональную деятельность;
- групповой метод активного обучения, решение ситуационных производственных задач;
- индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, подготовка документации, конспектирование материала, подготовка реферата).

2. Планируемые результаты освоения дисциплины

2.1. Общекультурные и общепрофессиональные компетенции¹

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения
ОК 8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>Знать: З.1.: основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению средствами лыжной подготовки; З.2.: роль занятий лыжной подготовкой в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.</p> <p>Уметь: У.1.: применять методы физического воспитания и самовоспитания средствами лыжного спорта в воспитательно-образовательном процессе; У.2.: выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья средствами лыжного спорта; У.3.: реализовать методы и средства лыжной подготовки для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Владеть: В.1.: навыками и приемами организации воспитательной работы в области физического воспитания средствами лыжной подготовки; В.2.: современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья средствами лыжной подготовки; В.3.: навыками подготовки и проведения соревнований по лыжному спорту.</p>

2.2. Профессиональные и дополнительные профессиональные компетенции²

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения
ПК – 1	готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<p>Знать: З.1.: современные методики и технологии необходимые для организации и реализации учебного процесса по лыжной подготовке; З.2.: формы и методы преподавания лыжной подготовки.</p> <p>Уметь: У.1.: проектировать и реализовать современные методики и технологии в рамках требований ФГОС ВО и ООП по лыжной подготовке; У.2.: разрабатывать и реализовывать учебные программы по лыжной подготовке в различных образовательных учреждениях.</p> <p>Владеть:</p>

¹ При выделении в качестве результатов по модулю, указываются в соответствии с учебным планом ОПОП

² также

		<p>В.1.: многообразием современных методик и образовательных технологий при обучении лыжному спорту;</p> <p>В.2.: навыками разработки и реализации образовательных программ по учебному предмету «Физическая культура» (лыжная подготовка) в соответствии с требованиями образовательных стандартов.</p>
ПК – 7	способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	<p>Знать:</p> <p>З.1.: современные методики и технологии необходимые для организации и проведения спортивно-массовых мероприятий средствами лыжного спорта.</p>
		<p>Уметь:</p> <p>У.1.: организовать различную деятельность физкультурно-спортивного характера средствами лыжного спорта;</p> <p>У.2.: разрабатывать и реализовывать программы по лыжной подготовке в различных образовательных учреждениях.</p>
		<p>Владеть:</p> <p>В.1.: навыками подготовки и проведения соревнований по лыжному спорту, а также спортивно-массовых мероприятий средствами лыжного спорта для обучающихся разного возраста.</p>

3. Структура дисциплины³

Теория и методика обучения зимним видам спорта
(общая трудоемкость модуля 6 з.е.)

№	Название дисциплин, практик	Экзамен	Зачет	Курсовая работа	Трудоемкость (з.е.)	Всего часов	Аудиторных часов				Самост-я работа часов	Семестры, в которых реализуется дисциплина, практика
							Всего	Лекций	Семина ров	Лаборато рных работ		
1	Теория и методика обучения базовым видам спорта: зимние виды (Лыжная подготовка)	36	-	-	6	216	54	-	-	54	126	1,2,3

Форма промежуточной аттестации по модулю – экзамен

³ В соответствии с учебным планом ОПОП

4. Методы обучения и способы оценки результатов освоения дисциплины

Теория и методика обучения зимним видам спорта

Наименование дисциплины/практики, входящих в модуль	Код компетенции относящийся к данной дисциплине/практике	Технология реализации содержания дисциплины (практики)⁴	Оценочные средства
Теория и методика обучения зимним видам спорта	ОК-8; ПК-1; ПК-7	применение новых информационных технологий для самостоятельного пополнения знаний; анализ производственных ситуаций.	Опрос по теме Тестирование Конспект урока
Промежуточная аттестация по дисциплине	Экзамен		

⁴ Ключевые технологии, направленные на достижение результатов (например, деловая игра для компетенции ПК – 6 Готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса)

Лист внесения изменений

Период внесения изменений	Вносимые изменения	Обсуждено и одобрено на заседании кафедры- разработчика	Обсуждено и одобрено на заседании выпускающей кафедры	Утверждено на НМС
По итогам 20__ - 20__ учебного года	1. 2.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.
По итогам 20__ - 20__ учебного года	1. 2.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.
По итогам 20__ - 20__ учебного года	1. 2.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.	протокол №__ от «_»__20__ г.

Технологическая карта обучения дисциплине

Теория и методика обучения зимним видам спорта

(наименование дисциплины)

студентов ООП

44.03.01 Педагогическое образование, программа бакалавриата «Физическая культура»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

(укажите форму обучения)

(общая трудоёмкость 6 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	Лаб/п		
	216	-	-	54	36	126	
Раздел 1. Теория и методика обучения зимним видам спорта	216	-	-	54	36	126	
Тема 1. История лыжного спорта.	14			-		14	Текущее
Тема 2. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом.	18			4		14	Текущее
Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах.	20			6		14	Текущее
Тема 4. Основы обучения в лыжном спорте.	20			6		14	Текущее
Тема 5. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.	36			22		14	Текущее

Тема 6. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.	16			2		14	Тестирование
Тема 7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте.	20			6		14	Текущее
Тема 8. Лыжная подготовка школе.	18			4		14	Конспект урока
Тема 9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.	18			4		14	Прием нормативов
Тема 10. Экзамен	36				36		Экзамен — собеседование по вопросам

Содержание основных разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Дисциплина «Теория и методика обучения зимним видам спорта»

Тема 1. История лыжного спорта.

Возникновение и развитие лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России. Лыжный спорт в Красноярском крае.

Тема 2. 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.

Лабораторные (практические) занятия.

Сооружения для занятий лыжным спортом: стадионы, лыжные трассы. Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази.

Тема 3. 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.

Лабораторные (практические) занятия.

Имитационные подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному одношажному ходу.

Тема 4. Основы обучения в лыжном спорте.

Двигательные навыки, их характерные черты и последовательность обучения. Принципы и методы обучения, структура процесса обучения. Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма.

Лабораторные (практические) занятия.

Ступающий и скользящий шаг.

Тема 5. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.

Классификация способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения передвижению на лыжах.

Лабораторные (практические) занятия.

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.

Тема 6. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.

Урочная форма занятий по лыжной подготовке. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту.

Тема 7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте.

Содержание подготовки лыжника-гонщика. Основные средства и методы подготовки лыжников-гонщиков. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки.

Лабораторные (практические) занятия.

Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие и специальной выносливости.

Тема 8. Лыжная подготовка школе.

Организация уроков по лыжной подготовке.

Лабораторные (практические) занятия.

Проведение урока по лыжной подготовке.

Тема 9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

Классификация соревнований. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам.

Лабораторные (практические) занятия.

Прием контрольных нормативов.

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Теория и методика обучения зимним видам спорта»

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирования самостоятельности;
- развития исследовательских умений.

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- подготовка материалов для анализа ситуаций;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Интернета;
- ответы на контрольные вопросы;
- написание конспекта урока.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос,
- оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

Студентам рекомендуется обязательное использование при подготовке дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
Теория и методика обучения зимним видам спорта	Бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Название программы: <i>Физическая культура</i>	6
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: «Теория и методика обучения базовым видам спорта»		
Последующие: «Теория и методика обучения базовым видам спорта»		

Входной КОНТРОЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	0	5
Итого		0	5

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1 <i>Дисциплина Теория и методика обучения зимним видам спорта</i>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Конспект урока	15	25
	Индивидуальные задания	5	10
	Работа на практическом занятии	5	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	15	25
Итого		40	70

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Экзамен	10	25
Итого		10	25
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max

	50	100
--	-----------	------------

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
50 – 70	3 (удовлетворительно)
71 – 85	4 (хорошо)
86 – 100	5 (отлично)

*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений обучающегося для определения оценки кратно 100 баллов.

КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения зимним видам спорта

(наименование)

для студентов ООП

44.03.01 Педагогическое образование, программа бакалавриата «Физическая культура»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

(укажите форму обучения)

Наименование	Наличие место/ (кол-во экз.)	Потребность
<i>Основная литература</i>		
Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник / И.М. Бутин. - М: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 – 192 с.		
Видакин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / М.В. Видакин. - Издательство «Учитель», 2008. – 171 с.		
Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.		
Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.		
Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. Учебник. 3-е издание / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Бабкин. - Издательство «Академия», 2013. – 176 с.		
<i>Дополнительная литература</i>		
Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.М. Бутин. - М: Академия, 2000 – 386 с.		
Раменская Т.И. Юный лыжник (учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков) / Т.И. Раменская. - Издательство: «СпортАкадемПресс», 2004. – 204 с.		
Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учебное пособие / А.А. Смирнов. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 96 с.		
<i>Ресурсы сети Интернет</i>		
Портал учебных ресурсов КГПУ им. В.П. Астафьева	http://edu.kspu.ru/	Для всех

		пользователей, зарегистрированных в сети КГПУ
Электронно-библиотечная система КГПУ им. В.П. Астафьева	http://elib.kspu.ru/	Для всех пользователей, зарегистрированных в сети КГПУ
<i>Информационные справочные системы</i>		
Электронный каталог КГПУ им. В.П. Астафьева [Электронный ресурс] : система автоматизации библиотек «ИРБИС 64»: база данных содержит сведения о книгах, брошюрах, диссертациях, компакт-дисках, статьях из научных и журналов, . – Электрон. дан. – Красноярск, 1992.	http://library.kspu.ru/index.php?option=com_irbis&Itemid=300	Не ограничено
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, - 2000.	http://elibrary.ru	Не ограничено

Карта материально-технической базы дисциплины

Аудитории	Оборудование (наглядные пособия, макеты, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и пр.)
Лекционные аудитории	
№ 2-24а, гл.корп. № 1-49, гл.корп. № 1-50, гл.корп. № 1-53, гл.корп.	<ul style="list-style-type: none">• видеопроектор• экран• компьютер с выходом в Интернет• доска• электронный банк учебных материалов• копии статей из списка дополнительной литературы
Аудитории для практических (семинарских)/лабораторных занятий	
Лыжная база «Елочка»	<ul style="list-style-type: none">• лыжный инвентарь• доска