

**Министерство образования и науки Республики Коми**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**  
**имени И.А. КУРАТОВА»**

ОП.13.6 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ**

**АННОТАЦИЯ**

РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА ОП

Наименование дисциплины	ОП.13.6 Лыжный спорт с методикой преподавания
Нормативная основа составления рабочей программы	ФГОС среднего профессионального образования Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 № 968 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71643)
Уровень изучения	базовый
Квалификация выпускника	Педагог по физической культуре и спорту
Фамилия, имя, отчество разработчика	Кудлина Светлана Леонидовна Сатина Валентина Владимировна
<i>в том числе:</i>	Всего часов – 144
	Лекции – 24
	Лабораторные и практические занятия, включая семинары – 112
	Самостоятельная работа – 8
Вид аттестации –	д/зачёт
Семестр аттестации –	VI
<b>Цель:</b>	формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущему педагогу по физической культуре и спорту для успешного решения основных задач физического воспитания по разделу лыжная подготовка в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях
<b>Задачи:</b>	изучение студентами истории возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики его преподавания; овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений; приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися во всех типах школ и ДЮСШ по лыжной подготовке и лыжному спорту, а также для оздоровительных занятий на лыжах со взрослым населением.
<b>Структура:</b>	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

**Требования к умениям:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
  - выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
  - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
  - обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов спортивной деятельности;
  - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
  - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;
- 

**Требования к знаниям:**

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
  - методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
  - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
  - основы судейства по изученным базовым видам спорта;
  - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
  - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю
- 

Изучение учебной дисциплины ОП.08.6 «Лыжный спорт с методикой преподавания» позволяет сформировать следующие компетенции:

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.3	Осуществлять контроль ,оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»
ПК 3.4	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста
ПК3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

### Содержание учебной дисциплины

Раздел 1.	Теоретический
Тема 1.	История возникновения и развития лыжного спорта в России. Техника безопасности при занятиях на лыжах
Тема 2.	Классификация способов передвижения на лыжах Индивидуальный подбор лыжного инвентаря в зависимости от антропометрических данных
Тема 3.	Подбор лыжных мазей в зависимости от погодных условий ,способы нанесения(мази сцепления, температурный режим занятий)
Тема 4.	Ошибка при смазке лыж и пути их устранения
Тема 5.	Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений .Техника упражнений. Терминология лыжного спорта
Тема 6.	Техника и тактика распределения сил по дистанции
Тема 7.	Типичные ошибки применения способов передвижения на лыжах
Тема 8.	Подготовка инвентаря для классического способа передвижения
Тема 9.	Анализ техники одновременного одношажного хода
Тема 10.	Анализ техники скользящего шага
Тема 11.	Анализ техники попеременного двухшажного хода
Тема 12.	Анализ техники поворотов в движении. Анализ техники выполнения торможения
Тема 13.	Классические способы передвижения
Тема 14.	История возникновения конькового способа передвижения. Классификация

	коньковых ходов в лыжном спорте. Техника безопасности на занятиях
Тема 15.	Подбор и подготовка лыжного инвентаря для конькового способа передвижения
Тема 16.	Основы планирования учебного материала в школе. Методика построения урока лыжной подготовки
Тема 17.	Методика обучения школьников передвижению на лыжах
Тема 18.	Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря
Тема 19.	Организация и проведение соревнований со школьниками, подсчёт результатов
Тема 20.	Документация для проведения соревнований
Тема 21.	Средства подготовки школьников в лыжном спорте
Тема 22.	Анализ техники одновременного одношажного конькового хода (видеоматериал)
Тема 23.	Анализ техники одновременного двухшажного хода (видеоматериал)
Тема 24.	Консервация лыж
Раздел 2	Методико-практический
Тема 1.	Применение способов передвижения от рельефа местности
Тема 2.	Применение рациональных способов передвижения по дистанции
Тема 3.	Вариативность применения лыжных ходов
Тема 4.	Согласованность движений в попеременно двухшажном ходе, одновременном бесшажном, одновременно одношажном ходах
Тема 5.	Попеременный двухшажный ход и одновременные ходы Скользящий шаг.
Тема 6.	Попеременный двухшажный ход и одновременные ходы Скользящий шаг. Одновременно одношажный ход.
Тема 7.	Применение лыжных ходов по дистанции
Тема 8.	Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении
Тема 9.	Попеременный двухшажный ход и поворот переступанием в движении. Переход с хода на ход.
Тема 10.	Переход с хода на ход. Поворот переступанием в движении .Подъём скользящим шагом
Тема 11.	Вариативность применения способов передвижения при прохождении дистанции 8,10 км
Тема 12.	Вариативность применения способов передвижения
Тема 13.	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа Выявление уровня усвоения практических навыков и теоретических умений
Тема 14.	Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности
Тема 15.	Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности
Тема 16.	Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности
Тема 17.	Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход
Тема 18.	Попеременный коньковый ход, полуконьковый ход
Тема 19.	Попеременный коньковый ход, полуконьковый ход
Тема 20.	Попеременный коньковый ход, полуконьковый ход
Тема 21.	Перенос веса тела в коньковых ходах
Тема 22.	Согласование работы рук и ног в коньковых ходах
Тема 23.	Основы одновременного двухшажного конькового способа передвижения
Тема 24.	Использование конькового хода по дистанции
Тема 25.	Применение коньковых способов передвижения по дистанции в зависимости от рельефа местности
Тема 26.	Применение коньковых способов передвижения по дистанции в зависимости от рельефа местности
Тема 27.	Вариативность применения попеременных и одновременных коньковых ходов в

	зависимости от рельефа местности
Тема 28.	Вариативность одновременного двушажного конькового хода и одношажный коньковый ход
Тема 29.	Попеременный двухшажный ход в полной координации
Тема 30.	Применение одновременных коньковых ходов в зависимости от рельефа местности Передвижение коньковым ходом по пересечённой местности
Тема 31.	Переход с хода на ход в коньковых способах передвижения
Тема 32.	Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности
Тема 33.	Ликвидация задолженностей по технике передвижения Коньковым способом