

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра физической культуры и спорта

**Авторы-составители: Шмырина Людмила Леонидовна
Чедова Татьяна Ивановна**

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Код УМК 98318

Утверждено
Протокол №1
от «27» июня 2022 г.

Пермь, 2022

1. Наименование дисциплины

Теория и методика преподавания лыжных гонок

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **44.03.05** Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность Биология и Физическая культура

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Теория и методика преподавания лыжных гонок** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность : Биология и Физическая культура)

ОПК.9 способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Индикаторы

ОПК.9.1 осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы

ПК.1 осуществляет педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования

Индикаторы

ПК.1.1 планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ПК.1.2 участвует в разработке программ учебных дисциплин

4. Объем и содержание дисциплины

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность: Биология и Физическая культура)
форма обучения	очная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	14
Объем дисциплины (з.е.)	3
Объем дисциплины (ак.час.)	108
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	42
Проведение лекционных занятий	14
Проведение практических занятий, семинаров	28
Самостоятельная работа (ак.час.)	66
Формы текущего контроля	Письменное контрольное мероприятие (3)
Формы промежуточной аттестации	Экзамен (14 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

1. Место и значение лыжных гонок в системе физического воспитания. Зарождение и развитие лыжных гонок

В этом разделе раскрывается место и значение лыжных гонок в системе физического воспитания, история возникновения и развития лыжных гонок от древности до наших дней, выступление российских спортсменов на Зимних Олимпийских играх

2. Экипировка лыжника, подготовка инвентаря и техника безопасности на занятиях лыжными гонками

В этом разделе студенты получают знания о лыжном инвентаре, требованиях к выбору одежды для занятий лыжными гонками, о способах подбора лыж и палок и способах подготовки лыж.

3. Основы техники передвижения на лыжах

В данном разделе раскрывается классификация и техника способов передвижения на лыжах (классических и коньковых способов передвижения, одновременных ходов, техника преодоления подъемов, спусков и неровностей)

4. Методика обучения способам передвижения на лыжах

В данном разделе раскрывается этапы, принципы, методы и структура процесса обучения, подготовка мест занятий и организация обучения. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Типичные ошибки и пути их исправления, использование подводящих упражнений.

5. Занятия лыжами различных групп населения

Данный раздел раскрывает методику обучения лыжным гонкам детей школьного возраста с учетом их анатомо-физиологических и психологических особенностей. Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Организация уроков по лыжной подготовке.

6 Основы планирования и проведения учебных занятий по лыжным гонкам на уроках физической культуры

В этом разделе рассмотрим значение планирования и учета для организации учебного процесса по лыжной подготовке. Основные документы планирования: учебный план, программа, план-график прохождения учебного материала, план-конспект урока. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Урок как основная форма организации учебного процесса. Типы уроков. Структура уроков.

7 Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

В данном разделе рассмотрим календарь и положение о соревнованиях, документацию (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря их помощников и заместителей). Информация, награждение и пропаганда соревнований по лыжному спорту. Требования к местам проведения соревнований. Судейство.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Мелентьева, Н. Н. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 216 с. — ISBN 978-5-9907240-1-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/514967>

Дополнительная:

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

При освоении дисциплины использование ресурсов сети Интернет не предусмотрено.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Теория и методика преподавания лыжных гонок** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

К перечню используемых информационных технологий можно отнести:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)
- доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.
- тестирование на psu.ru

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

- 1) офисный пакет приложений (текстовый процессор, программа для подготовки электронных презентаций);
- 2) программа демонстрации видеоматериалов (проигрыватель);
- 3) приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов;
- 4) программы для просмотра и редактирования цифровых изображений;
- 5) программы для просмотра и редактирования DjVu-файлов.

Дисциплина не предусматривает использование специализированного программного обеспечения

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

- система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).
- система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.
- система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения лекционных занятий необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Для проведения практических занятий необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской; лыжная база, оснащенная разведками, гардеробом, лыжехранилищем (лыжи, палки, ботинки) и подготовленные лыжные трассы (тренировочный круг с подъемами, спусками и прямыми участками).

Для самостоятельной работы необходимы помещения Научной библиотеки ПГНИУ. Помещения Научной библиотеки ПГНИУ, обеспечивают доступ к локальной и глобальной сетям.

Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Теория и методика преподавания лыжных гонок**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

ОПК.9

способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ОПК.9.1 осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы</p>	<p>Знает как осуществлять педагогическую деятельность по лыжной подготовке и научную деятельность по физкультурно-спортивному направлению в соответствии с направленностью образовательной программы. Умеет организовать учебно-тренировочные занятия в соответствии с направленностью образовательной программы по учебной дисциплине. Владеет принципами и методами педагогической деятельности, а также методологией научной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Не знает об участии в разработке программ учебных дисциплин. Не имеет представление о основных документах для планирования учебно-тренировочных занятий, о возрастных особенностях занимающихся, об организации и проведения соревнований по лыжным гонкам, о правилах соревнований. Не знает как осуществлять педагогическую и научную деятельность по физкультурно-спортивному направлению в соответствии с направленностью образовательной программы;</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Знает об участии в разработке программ учебных дисциплин. Имеет представление об основных документах для планирования учебно-тренировочных занятий, о возрастных особенностях занимающихся, об организации и проведения соревнований по лыжным гонкам, о правилах соревнований. Имеет представление как организовать педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы по учебной дисциплине.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>Владеет знаниями об участии в разработке программ учебных дисциплин. Знает документы для планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований, возрастные особенности занимающихся. Умеет организовывать и проводить соревнования по лыжным гонкам. Умеет</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>осуществлять педагогическую деятельность и научную деятельность.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Владеет способами участия в разработке программ учебных дисциплин. Разбирается в документации для планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований с учетом возрастных особенностей занимающихся. Умеет организовывать и проводить соревнования по лыжным гонкам. Владеет навыками ведения документации планирования учебно-тренировочных занятий, организации и проведения соревнований по лыжным гонкам. Владеет принципами и методами педагогической деятельности, а также методологией научной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы.</p>

ПК.1

осуществляет педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>ПК.1.2 участвует в разработке программ учебных дисциплин</p>	<p>Студент знает как разрабатывать программы учебных дисциплин по физической культуре и спорту, в том числе и по лыжной подготовке. Умеет содержательно формировать структурные компоненты программы. . Владеет способами распределения учебной нагрузки по темам, опираясь на объем учебного материала.</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Студент не знает как разрабатывать программы учебных дисциплин по физической культуре и спорту, в том числе и по лыжной подготовке. Не имеет представления о структурных компонентах программы. Не владеет способами распределения учебной нагрузки по темам, опираясь на объем учебного материала.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>Студент знает как разрабатывать программы учебных дисциплин по физической культуре и спорту, в том числе и по лыжной подготовке. Имеет представления о структурных компонентах программы.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Студент знает как разрабатывать программы учебных дисциплин по физической культуре и спорту, в том числе и по лыжной подготовке. Умеет содержательно формировать структурные компоненты программы. Распределяет учебную нагрузку по темам, опираясь на объем учебного материала.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Студент знает как разрабатывать программы учебных дисциплин по физической культуре и спорту, в том числе и по лыжной подготовке. Умеет содержательно формировать структурные компоненты программы. Владеет способами распределения учебной нагрузки по темам, опираясь на объем учебного материала.</p>
<p>ПК.1.1 планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>Студент знает как планировать и проводить учебные занятия по лыжной подготовке в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; Умеет осуществлять планирование учебных занятий по лыжным гонкам и проводить в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Владеет навыком разного вида планирования и проводит учебные занятия по лыжным гонкам согласно плану в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Студент не имеет представления о содержании лыжной подготовки: о классификации лыжных ходов, технике передвижения на лыжах. Не умеет планировать и проводить учебные занятия по лыжной подготовке в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p style="text-align: center;">Удовлетворительн</p> <p>Студент имеет представления о классификации лыжных ходов, технике передвижения на лыжах. Знает возрастные особенности занимающихся и структуру построения занятия. Имеет представление как осуществлять планирование учебных занятий по лыжным гонкам и проводить в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>Студент знает о классификации лыжных ходов, технике передвижения на лыжах. Владеет знаниями об этапах, принципах, методах обучения и построения учебно-</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся. Умеет осуществлять планирование учебных занятий по лыжным гонкам и проводить в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Студент умеет разбираться в классификации лыжных ходов, технике передвижения на лыжах. Владеет знаниями об этапах, принципах, методах обучения и понимает целесообразность построения учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся. Владеет навыком разного вида планирования и проводит учебные занятия по лыжным гонкам согласно плану в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Экзамен

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 100

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 44 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 44 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
ПК.1.2 участвует в разработке программ учебных дисциплин	2. Экипировка лыжника, подготовка инвентаря и техника безопасности на занятиях лыжными гонками Письменное контрольное мероприятие	Студент должен знать историю лыжных гонок от древности до наших дней, правила техники безопасности при проведении занятий, экипировку лыжника гонщика, способы подбора лыж, палок и способы подготовки лыж
ПК.1.2 участвует в разработке программ учебных дисциплин ПК.1.1 планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	5. Занятия лыжами различных групп населения Письменное контрольное мероприятие	Студент должен знать классификацию лыжных ходов, разбираться в технике передвижения на лыжах, в способах подбора инвентаря и ухода за ним, структуру построения занятия. Владеть знаниями об этапах, принципах, методах обучения, о возрастных особенностях занимающихся

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p>ПК.1.1 планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p>ПК.1.2 участвует в разработке программ учебных дисциплин</p> <p>ОПК.9.1 осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы</p>	<p>7 Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</p> <p>Письменное контрольное мероприятие</p>	<p>Студент должен знать основные документы планирования и организации занятий по лыжной подготовке занимающихся и основную документацию соревнований и их содержание, обязанности главной судейской коллегии, требования к местам проведения соревнований, судейство.</p>

Спецификация мероприятий текущего контроля

2. Экипировка лыжника, подготовка инвентаря и техника безопасности на занятиях лыжными гонками

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Студенту предлагается тест состоящий из 30 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ ровно 13 баллам	30

5. Занятия лыжами различных групп населения

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
Студенту предлагается тест состоящий из 30 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ ровно 13 баллам	30

7 Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **18**

Показатели оценивания	Баллы
Студенту предлагается тест состоящий из 40 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ ровно 18 баллам	40