

02.19
mm

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и
Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по образовательной деятельности
А.А. Панфилов
« 02 » 02 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ШКОЛЕ ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА

Направление подготовки: **44.04.01.** «Педагогическое образование»

Профиль/программа подготовки: «Физическая культура»

Уровень высшего образования: Магистратура

Форма обучения: Заочная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет)
3	4/144	8	10		126	зачет
Итого	4/144	8	10		126	зачет

Владимир, 2019

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины Организация работы в школе по зимним видам спорта создать представление о теоретических основах применения различных видов спортивной деятельности в зимнее время таких как, лыжная подготовка, фигурное катание на коньках и биатлон, как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах учебного процесса.

Задачи:

- овладеть технологией и активным внедрением в процесс обучения основам техники передвижения на лыжах и коньках;
- овладение технико-тактическими действиями в лыжной и стрелковой подготовке.
- использовать приобретенные навыки в проведении массовых зимних праздников с участием, как детей, так и взрослых для осуществления профессиональной образовательной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина Организация работы в школе по зимним видам спорта относится к базовой части.

Пререквизиты дисциплины: «Анатомия человека», «История физической культуры и спорта», «Физическая культура и спорт».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенций)
ОПК- 6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитание обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Частичное освоение	Знать: <ul style="list-style-type: none">- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту с различными категориями населения.- технологию планирования занятий различной направленности.- средства и методы технико-тактической подготовки в лыжном спорте. Уметь; <ul style="list-style-type: none">- определять задачи учебно-тренировочных занятий.- подбирать величину тренировочной нагрузки. Владеть; <ul style="list-style-type: none">- опытом участия в судействе соревнований по лыжному спорту.- лыжной терминологией

<p>ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p>Знать; - основы техники способов передвижения на лыжах. - методики обучения способам передвижения на лыжах. - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки.</p> <p>Уметь; - показывать образцово и наглядно выполнение упражнений - подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся.</p> <p>Владеть; - техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов</p>
---	---------------------------	--

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.

№	Раздел тем и/или разделов тем дисциплины	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические занятия	Лабораторные	СРС		
1	Раздел. Введение. Зимние виды спорта.	3	1-6	2	2		42	2/50	
	Тема 1.1. Место лыжного спорта в российской системе физического воспитания.		1	2			14	1/50	
	Тема 1.2. Снаряжение лыжника-гонщика.		2				14		
	Тема 1.3. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.		3						
	Тема 1.4. Терминология в лыжном спорте.		4				14		
	Тема 1.5. Основы техники в лыжном спорте.		5		2			1/50	
	Тема 1.6. Методика обучения работы рук и ног при передвижении на лыжах.		6						Рейтинг - контроль 1
2	Раздел. Основы техники и тактики конькобежного спорта	3	7-12	2	4		42	3/50	
	Тема 2.1. Специальные и подводящие упражнения.		7	2			7		
	Тема 2.2. Виды торможений.		8		2			2/100	
	Тема 2.3. Техника бега по прямой.		9				14		
	Тема 2.4. Техника бега со старта.		10		2			1/50	
	Тема 2.5. Техника бега по повороту.		11				14		

	Тема 2.6. Упражнения простого катания на коньках.		12				7		Рейтинг - контроль 2
3	Раздел. Стрелковая подготовка в биатлоне.	3	13-18	4	4		42	4/50	
	Тема 3.1. Техника стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне.		14	2			14	1/50	
	Тема 3.2 Учить коньковым способом передвижения на лыжах.		15				14		
	Тема 3.3 Основы производства меткого выстрела.		16		2			2/100	
	Тема 3.4 Состав судейской коллегии по биатлону: права и обязанности.		17	2			14	1/50	
	Тема 3.5. Контрольные соревнования.		18		2				Рейтинг - контроль 3
	Всего за 3 семестр:			8	10		126	9/50	зачет
	Наличие в дисциплине КИ/КР								
	Итого по дисциплине			8	10		126	9/50	зачет

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Раздел 1. Введение Зимние виды спорта.

Тема 1.1. Место лыжного спорта в российской системе физического воспитания.

Содержание. Возникновение, развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле. Массовый характер лыжного спорта и рост спортивно-технического мастерства лыжников. Участие сборных команд страны в международных соревнованиях, первенствах мира, олимпийских играх. Развитие студенческого лыжного спорта, участие в Универсиадах. Состояние лыжного спорта в стране в настоящее время, задачи и пути дальнейшего его развития. Конькобежный спорт и биатлон в общеобразовательных школах. Развитие конькобежного спорта в стране и за рубежом.

Раздел 2. Основы техники и тактики конькобежного спорта.

Тема 2.1 Специальные и подводящие упражнения.

Содержание. Разучить отдельные элементы техники, перейти к освоению техники бега по прямой в целом.

Раздел 3. Стрелковая подготовка в биатлоне.

Тема 3.1 Техника стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне.

Содержание. Изготовка при стрельбе из положения, лежа и стоя (работа на баланс, силовая изготовка, метод силовых включений). Прицеливание. Дыхание при стрельбе. Производство выстрела.

Тема 3.4. Состав судейской коллегии по биатлону: права и обязанности.

Содержание. Организация работы судейской коллегии. Особенности организации и проведения соревнований по летнему биатлону.

Содержание практических занятий по дисциплине

Раздел 1. Введение Зимние виды спорта.

Тема 1.5 - 6. Основы техники в лыжном спорте

Содержание. Основные требования, предъявляемые к технике.

Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъемов: ступающим шагом, «полуёлочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием.

Раздел 2. Основы техники и тактики конькобежного спорта.

Тема 2.2 Виды торможений.

Содержание. Обучение технике торможений проводится сразу же после того, как учащиеся научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду. Цель раздела – научить учащихся выполнять торможения различными способами.

Задачи: освоить необходимое положение коньков при каждом виде торможений; выполнять упор внутренним ребром одного конька; выполнять упор после разбега внутренними ребрами обоих коньков; научить поворотам на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.

Тема 2.4. Техника бега со старта.

Содержание. Научить выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами); формировать навык скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных исходных положениях; овладеть умением согласовывать движения рук и ног.

Раздел 3. Стрелковая подготовка в биатлоне.

Тема 3.3 Основы производства меткого выстрела.

Содержание. Основы теории спортивно-пулевой стрельбы в биатлоне. Траектория полета пули. Рассеивание пули. Площадь рассеивания и средняя точка попадания (СТП). Патроны для стрельбы в биатлоне. Факторы. Влияющие на точность стрельбы. Общие положения техники стрельбы.

Тема 3.5. Контрольные соревнования.

Содержание. Организация и проведение соревнований по биатлону (зимнему и летнему). Правила соревнований. Виды соревнований. Определение результатов. Подведение итогов соревнований.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

В преподавании дисциплины Организация работы в школе по зимним видам спорта используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- *Интерактивные лекции (темы №№ 2.2, 2.3, 2.4.);*
- *Групповая дискуссия (темы №№ 1.2, 3.5);*
- *Обсуждение с «открытыми ответами» (темы №№ 1.1, .33, 1.4)*
- *Ролевые игры (темы №№ №3.1, 3.2);*
- *Анализ ситуаций (темы №№ № № 3.1, 3.2, 3.3, 4.);*
- *Разбор конкретных ситуаций (темы № , 3.5).*

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОМАСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены практические задания и тесты по тематике дисциплины.

Рейтинг–контроль 1

Успешность освоения пройденного материала оценивается по знанию студентом лыжной классификацией, терминологией и основам техники лыжных ходов.

Терминология и классификация, принятая в лыжном спорте:

- виды лыжного спорта;
- классификация способов передвижения на лыжах;
- классификация масштаба и форм соревнований по лыжным гонкам;

Демонстрация техники лыжных ходов:

- попеременный двухшажный ход - провести игру;
- одновременный бесшажный ход; - провести игру
- одновременный одношажный ход - провести игру;
- одновременный двухшажный ход; - провести игру

Максимальное количество баллов в каждом виде классического лыжного хода в процессе игровых заданий 5 баллов. Если есть незначительные нарушения в технике выполнения, не влияющие на общую структуру движения – 1 балл, ошибка изменяющая структуру движения – 2 балла, отсутствие одного из элементов техники – 3 балла. Присутствие грубой ошибки влияющей на технику передвижения – 3 балла. При не овладении – 0 баллов.

Рейтинг-контроль 2

Вопросы по оценке уровня подготовки студентов

1. Особенности функционирования основных органов и структур организма при катании на коньках;
2. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий на катке;
3. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям при катании на коньках;
4. Терминология разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
5. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
6. Экипировка и использовании спортивного инвентаря на занятиях конькобежной подготовкой;
7. Правила и условия проведения соревнований;
8. Причины травматизма на занятиях конькобежным спортом и правила его предупреждения.
9. Дозировка физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений;
10. Владение своим телом при остановках, во время падений;
11. Организация и проведение самостоятельных форм занятий;

12. Взаимодействие со сверстниками в процессе занятия катанием на коньках.

Демонстрировать:

13. Упражнения для совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой и повороту;

14. Техника старта и стартового разгона; виды торможений упражнения простого катания на коньках;

Рейтинг-контроль 3

ПРАКТИЧЕСКИЙ НОРМАТИВ без физической нагрузки (в тире)

Тип винтовки	Дистанция стрельбы	Мишень	Исходное положение и количество выстрелов	Результат стрельбы (очки)
Для студентов 2 курса				
ТОЗ-8 ТОЗ-12 Пневматика	10 м	№ 4	Стрельба, лежа без упора – 5 выстрелов	30
БИ-6 БИ-7			Стрельба, стоя – 5 выстрелов	20

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Перечень контрольных вопросов к зачету

1. История развития лыжного спорта в СССР.
2. История развития лыжного спорта в России.
3. История развития лыжного спорта во Владимирской области.
4. Выступление российских лыжников на Олимпийских играх
5. Особенности учебно-тренировочного процесса при подготовке юных лыжников.
6. Места проведения соревнований по лыжным гонкам.
7. Приобретение, хранение и уход за лыжным инвентарем.
8. Общие и специальные средства подготовки лыжников.
9. Общие основы планирования в лыжных гонках.
10. Игровые приемы при обучении технике передвижения на лыжах.
11. Методы и средства восстановления в лыжном спорте.
12. Психологическая подготовка лыжников.
13. Тактическая подготовка лыжников.
14. Техника безопасности при проведении занятий в горной местности.
15. Виды подготовки лыжников.
16. Основные средства контроля и учета.
17. Игры на лыжах.
18. Упражнения простого катания на коньках.
19. Техника бега со старта, по прямой и по повороту.
20. Классификация видов гонок в соревнованиях по биатлону в зависимости от возраста и пола участников.
21. Характеристика индивидуальных гонок.
22. Характеристика спринтерских и пасьют гонок (гонка преследования).
23. Характеристика командной гонки.

24. Характеристика эстафетной гонки
25. Характеристика массового старта.
26. Общие положения техники стрельбы.
27. Изготовка при стрельбе из положения лежа.
28. Изготовка при стрельбе из положения стоя.
29. Прицеливание, дыхание при стрельбе, производство выстрела.
30. Факторы, влияющие на точность стрельбы.
31. Судейство соревнований.
32. Обязанности судей на огневом рубеже.
33. Оформление протоколов соревнований в соответствии с правилами организации и проведения соревнования.
34. Подготовка оружия к занятиям и соревнованиям.
35. Отладка оружия и уход за ним.
36. Лыжные парафины. Смазка лыж для передвижения коньковыми ходами.
37. Устройство патронов.
38. Меры безопасности при пользовании оружием и боеприпасами.
39. Правила приобретения, хранения, использования и провоза оружия.
40. Предупреждение травматизма, обморожений. Температурные нормы при занятиях биатлоном.

Самостоятельная работа студентов

Выполнение семестрового плана самостоятельной работы предусматривает практическую и теоретическую подготовку студента по заданиям преподавателя.

Задания для теоретической подготовки студентов.

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология.
3. История развития лыжного спорта в России.
4. Современное состояние лыжного спорта в РФ.
5. Лыжный инвентарь. Выбор лыж. Лыжные мази и парафины.
6. Термины и понятия техники способов передвижения на лыжах.
7. Анализ техники скользящего шага и попеременного двухшажного хода.
8. Анализ техники одновременных ходов,
9. Коньковые хода.
10. Способы переходов с хода на ход.
11. Способы подъемов.
12. Анализ техники поворотов в движении.
13. Анализ техники спусков и торможений.
14. Преодоление неровностей при спусках.
15. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение.
16. Предупреждение травматизма в лыжном и конькобежном спорте.
17. Выбор способов передвижения в зависимости от условий.
18. Места проведения соревнований по биатлону.
19. Приобретение, хранение и провоз оружия.
20. Общие и специальные средства подготовки биатлонистов

Задания для практической подготовки студентов.

1. Подготовка и проведение различных эстафет на лыжах.
2. Варианты проведения игр на лыжах «Доганялки».
3. Подготовка и проведение игр «По местам».
4. Подготовка и правила игры «Гонка гандикап».
5. Подготовка и проведение игры «Шире шаг».
6. Подготовка и проведение игры «Кто дальше».
7. Подготовка и проведение игры «Кто быстрее».
8. Подготовка и проведение игры «Лыжный патруль».
- 10 Подготовка и проведение игры «Меняйся местами».
11. Подготовка и проведение игры «Умею с палками и без палок».
12. Подготовка и проведение игры «Трудная дорога».
13. Подготовка и проведение игры «Лыжная сороконожка».
14. Подготовка и проведение игры «Смелые спуски».
15. Подготовка и проведение игры «Быстрые подъемы».

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство.	Год издания	Книгообеспеченность	
		Количество экземпляров в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1 Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания. Учебное пособие Издатель: Северный (Арктический) Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова:, Архангельск ПnISBN:978-5-261-01062-3	2016		http://www.bibliorossica.com/catalog.htm
2 Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с. ISBN 978-5-4465-0533-3	2015	15	
3 Халманских А.В. Стрелковая подготовка биатлонистов: монография/Л.А. Гурьев, И.В. Манжелей. - Тюмень: Изд-тво ТОГИРРО, 2014. – 220с.	2014	15	
Дополнительная литература			
1 Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. - Москва: Советский спорт, 2013. - 352 с.	2013	15	
2 Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учебник для вузов/ ред. Г.А. Сергеев. - Москва: Академия, 2015. - 176 с.	2015	15	
3 Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие для высших учебных заведений физической культуры / Якимов А.М. - 2-е издание. - М.:Спорт,2016г. http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html	2016		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html

Периодические издания

Журнал Лыжный спорт. Издательский дом «Лыжный спорт» www.skisport.ru
«Теория и практика физической культуры» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
«Спорт для всех» (архив) <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
«Спортивная жизнь России» <http://www.sgros.nm.ru>

Интернет ресурсы

1. Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
2. Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>
4. Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru>
5. Зимние виды спорта – <http://www.winter.ru>
6. Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов – <http://fizsport.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения теоретических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы студентов с рабочими местами.

Для проведения практических занятий используется лыжный инвентарь и его хранение на лыжной базе в соответствующих условиях вместимостью до 200 пар. Подготовка лыжных трасс протяженностью 2,5 км осуществляется с помощью снегохода «Буран» на лыжном стадионе, оборудованном для занятий лыжной подготовкой и биатлоном с использованием спортивного инвентаря и стрелкового оружия, а также имеется ледовая площадка для практических занятий конькобежным спортом.

Рабочую программу составил канд. биол. наук, доцент В.В. Гаврилов



Рецензент: (представитель работодателя) старший тренер МБУ СШОР №3

им. А. А. Прокуророва по лыжным гонкам и биатлону О. А. Канточкин



Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин (ТМФКСД) протокол 1 от 30.08 2019 г.

Заведующий кафедрой А.В. Власов



Рабочая программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.04.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» протокол 1 от 30.08 .2019 г.

Председатель учебно-методической комиссии заведующий кафедрой ТМФКСД

А.В. Власов



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № ___ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № ___ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № ___ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № ___ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № ___ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № ___ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № ___ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____