

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины
ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) старший преподаватель Сверкунова Н.С.

Рецензент (ы) к.п.н.. доц.Седунова Е.В..

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

**Изменения рабочей программы дисциплины «ПСМ по зимним видам спорта»,
утвержденные методической комиссией факультета физической культуры**

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины:

Цель - содействовать формированию профессиональных качеств специалиста по физической культуре и спорту.

Задачи курса:

- освоение студентами технологии труда преподавателя физической культуры и тренера по избранному виду спорта;
- совершенствование студентами основ техники выполнения элементов;
- совершенствование физических качеств и практической подготовленности.

-

2. Место курса в общей системе подготовки специалиста:

Дисциплины предметной подготовки. Федеральный компонент. ДПП.В.1.

«Повышение спортивного мастерства по зимним видам спорта»

Курс Повышение спортивного мастерства по зимним видам спорта, входит в блок дисциплин предметной подготовки и наряду с другими спортивно-педагогическими дисциплинами, играет важную роль в системе профессиональной подготовки учителей на факультете физической культуры педагогических университетов и в сочетании с другими дисциплинами предметного цикла, прежде всего с теорией и методикой физического воспитания и спорта, направлен на решение важнейших задач - обеспечение формирования у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Программа учебной дисциплины предусматривает углубленное изучение теории и методики преподавания избранного вида спорта.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

• Знать:

- основы техники безопасности на занятиях избранным видом спорта;
- специфику техники и тактики избранного вида спорта;
- физиологическое влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- физкультурно-рекреативные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные технологии в физической культуре и спорте.

• Уметь:

- разрабатывать, реализовывать учебные программы в избранном виде спорта
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;

• Владеть:

- современными методиками, технологиями и методами диагностирования достижений обучающихся для обеспечения качества учебного процесса;
- способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, их способности;

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания и общее количество часов (выписка).

ВЫПИСКА из государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности

050720 – «Физическая культура» от 31.01 2005 г.

5. Структура и содержание дисциплины ФСС по зимним видам спорта
(название).

ВЫПИСКА ИЗ УЧЕБНОГО ПЛАНА СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Аудиторные занятия	22	7, 8А, 8Б
Лекции	4	
Практические занятия	18	7, 8А, 8Б
Самостоятельная работа	178	
Общая трудоемкость	200	
Вид итогового контроля		8А, 8Б – зачет

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет _____ часов.

№ п /п	Шифр и наименование специальности	Курс	Семестр	Виды учебной работы в часах						Вид итогового контроля (форма отчетности)
				Трудо- емкость	Всего аудит.	ЛК	ПР/ СМ	ЛБ	Сам. работа	
1	050720.6 5 «Физическая культура»	2	2,4	200	22	4	18	-	178	4 сем. - зачет

5.2 Содержание разделов дисциплины.

Разделы дисциплины и виды занятий (в часах). Примерное распределение учебного времени:

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов				
		Вариант 1				
		Всего ауд.	ЛК	ПР/ СМ	ЛБ	Сам. раб.
I.	Раздел. 1. Соревнования и соревновательная деятельность в лыжном спорте	10	2	8		42
1.	Общая характеристика лыжного спорта.		2			

2.	Система соревнований. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.		8		
II	Раздел 2. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.	8	2	6	68
3.	Техническая подготовка			2	
4.	Тактическая подготовка		1		
5.	Теоретическая подготовка		1		
6.	Психологическая подготовка			2	
7.	Интегральная подготовка			2	
III	Раздел 3. Физическая подготовка лыжника- гонщика.	4		4	68
8	Общая физическая подготовка			2	
9	Специальная физическая подготовка			2	
	Всего:	22	4	18	178

5.2. Содержание разделов дисциплины:

Лыжный спорт:

Раздел. 1. Соревнования и соревновательная деятельность в лыжном спорте

Тема 1. Общая характеристика лыжного спорта.

Классификация способов передвижения на лыжах. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Терминологические понятия и основные действия лыжника. Особенности соревновательной деятельности.

Тема 2. Система соревнований. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

Трассы для лыжных гонок. Стадион для лыжных гонок. Требования к спортсменам. Официальные заявки на участие в соревнованиях. Жеребьевка. Тренировки и просмотр трассы. Спортсмены во время соревнований. Судьи и другие лица.. Подсчет результатов.

Раздел 2. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.

Тема 3. Техническая подготовка.

Освоение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах: техника спусков с гор, торможения, повороты в движении, классические лыжные ходы, коньковые лыжные ходы, способы перехода с хода на ход (формирование индивидуальных форм

техники движений, соответствующих возможностям спортсмена, новых вариантов спортивной техники).

Тема 4. Тактическая подготовка

Общая тактическая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции.

Тема 5. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка - часть всей системы подготовки лыжника. Содержание теоретической подготовки. Теория избранного вида лыжного спорта.

Тема 6. Психологическая подготовка. Специальная психическая подготовка: обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. - оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач.

Тема 7. Интегральная подготовка. Средства интегральной подготовки. Взаимосвязь технической и физической подготовки.

Раздел 3. Физическая подготовка лыжника-гонщика.

Тема 8. Общая физическая подготовка. Задачи, средства ОФП.

Тема 9. Специальная физическая подготовка. Задачи, средства СФП.

5.3. Темы для самостоятельного изучения.

3.2.1. Тематика самостоятельной работы.

п/п	- Наименование раздела - дисциплины. Тема.	- Форма самостоятельной - работы	- Кол- во часов	- Форма контроля выполнения самостоятельной работы
-	<i>Раздел I. Раздел. 1. Соревнования и соревновательная деятельность в лыжном спорте</i>			
-	<i>Тема 1. Общая характеристика лыжного спорта.</i> Классификация способов передвижения на лыжах. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Терминологические понятия и основные действия лыжника. Особенности соревновательной деятельности.	Изучение учебной литературы	42	выполненные письменные ответы в виде тезисов на вопросы для самоконтроля в тетради дисциплины., тестирование
-	Раздел 2. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания			

2.	- <i>Тема 3. Техническая подготовка.</i> - Освоение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах: техника спусков с гор, торможения, повороты в движении, классические лыжные ходы, коньковые лыжные ходы, способы перехода с хода на ход (формирование индивидуальных форм техники движений, соответствующих возможностям спортсмена, новых вариантов спортивной техники).	- Изучение учебной литературы	- 16	- выполненные письменные ответы в виде тезисов на вопросы для самоконтроля в тетради дисциплины.
3.	- <i>Тема 4. Тактическая подготовка</i> - Общая тактическая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции.	- Изучение учебной литературы, практическая работа	- 16	- выполненный конспект занятия, отчет в дневнике самоконтроля
4.	- <i>Тема 5. Теоретическая подготовка.</i> - Теоретическая подготовка - часть всей системы подготовки лыжника. Содержание теоретической подготовки. Теория избранного вида лыжного спорта.	- Изучение учебной литературы, практическая работа	- 10	- выполненный конспект занятия, подготовка мультимедиа презентации
5.	- <i>Тема 6. Психологическая подготовка. Специальная</i>	- Изучение учебной литературы,	- 10	- выполненные письменные ответы в виде

	психическая подготовка: обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натурных моделей. - оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач.	практическая работа		тезисов на вопросы для самоконтроля, выполненный конспект занятия, отчет в дневнике самоконтроля
6.	- Тема 7. Интегральная подготовка. Средства интегральной подготовки. Взаимосвязь технической и физической подготовки.	- Изучение учебной литературы, практическая работа	- 16	- выполненные письменные ответы в виде тезисов на вопросы для самоконтроля
- - Раздел 3. Физическая подготовка лыжника-гонщика				
7.	- Тема 8. Общая физическая подготовка. Задачи, средства ОФП.	- Изучение учебной литературы, практическая работа	- 32	- выполненный конспект занятия, отчет в дневнике самоконтроля
8.	- Тема 9. Специальная физическая подготовка. Задачи, средства СФП	- Изучение учебной литературы, практическая работа	- 36	- выполненный конспект занятия, отчет в дневнике самоконтроля

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

а) основная литература:

1. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учебно-методическое пособие для вузов по специальности 050720.65 - Физическая культура / [сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева]. - М. : Советский спорт, 2011. - 168 с.

б) дополнительная литература:

1. Лыжный спорт: учебник для институтов, техникумов / под ред. Евстратова В.М. – М.: ФиС, 1989.
2. Анализ техники и методика обучения спускам с гор на лыжах: методические рекомендации для студентов факультета физической культуры / Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. – Вологда: Русь, 2005. – 17с.
3. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу: методические рекомендации для студентов факультета физической культуры / Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. – Вологда: Русь, 2004. – 21с.
4. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу: методические рекомендации для студентов факультета физической культуры / Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. – Вологда: Русь, 2004. – 13с.
5. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант): методические рекомендации для студентов факультета физической культуры / Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. – Вологда: Русь, 2005. – 17с.

б) интернет ресурсы:

1. <http://forum.yarcom.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://www.znaikak.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- спортивный зал факультета физической культуры;
- спортивное оборудование для зимних видов спорта;
- спортивный инвентарь;
- мультимедиа оборудование для теоретических сведений программного содержания дисциплины.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Примерные зачетные тестовые задания.

Формы тестовых заданий:

1. В чем заключается нарушение правила «фол в нападении»? _____
2. Сколько длится дополнительный период, который играется в случае равного счета по окончании основного игрового времени?
 - а) 7 мин.
 - б) 5 мин.
 - в) 10 мин.
3. Какое решение должен принять судья, если мяч случайно забит в собственную корзину?
 - а) 2 очка засчитываются и записываются капитану команды соперников
 - б) мяч не засчитывается
 - в) это является нарушением, и мяч не засчитывается

4. Определите нарушение, которое показывает судья:



5. Что означает правило – “Поочередное владение мячом”?

а) способ введения мяча в игру вместо розыгрыша спорного броска. Команда, имеющая право на вбрасывание в результате поочередного владения, должна быть обозначена стрелкой поочередного владения, направленной в сторону корзины соперников. Направление стрелки изменяется сразу же после того, как заканчивается вбрасывание спорного мяча

б) вбрасывание мяча из-за лицевой линии после каждого забитого мяча

6. Какому наказанию подлежит команда, набравшая 4 командных фолла в одном периоде? _____

7. Как наказывается фол, совершенный на игроке, находившемся в процессе броска?

а) 2 или 3 броска с линии штрафного броска

б) вбрасывание из-за лицевой линии

в) заменой игрока, совершившего фол

8. Назовите стандартную высоту от пола до верхнего края баскетбольного кольца

а) 2,5 м

б) 4 м

в) 3,05 м

9. Сколько длится один период игры?

а) 12 мин.

б) 10 мин.

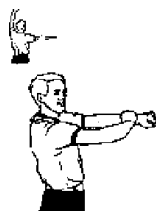
в) 8 мин.

10. Правило “24 секунды” обозначает:

а) каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над живым мячом на площадке, его команда должна выполнить бросок с игры в течение 24 секунд. Мяч должен коснуться кольца или попасть в корзину.

б) команда должна вывести мяч из своей зоны в зону соперника за время не менее двадцати четырех секунд

11. Определите нарушение, которое показывает судья: _____



12. Какое возможное количество персональных фолов может набрать игрок, после чего он не имеет права продолжать игру?

- а) 4
- б) 5
- в) 3

13. Какое наказание назначается за фол на игроке, совершившем трехочковый бросок?

- а) 2 броска с линии штрафного броска
- б) вбрасывание из-за боковой линии
- в) 3 броска с линии штрафного броска

14. Какой мяч называется «мертвым»? _____

15. В чем заключается правило зоны? _____

16. Из какого количества периодов состоит игра?

- а) 5
- б) 4
- в) 3

17. Правило “восьми секунд” обозначает:

- а) игрок не может держать мяч в руках больше восьми секунд
- б) игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более трех секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч
- в) когда игрок устанавливает контроль над мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение восьми секунд вывести мяч в свою передовую зону

18. Определите нарушение, которое показывает судья: _____



19. Какая игра считается проигранной “из-за нехватки игроков”?

- а) если во время игры на площадке остается меньше двух игроков, готовых играть
- б) когда на начало игры отсутствуют 5 игроков, готовых к игре

20. Основное игровое время

- а) 2 периода по 13 минут
- б) 4 периода по 10 минут
- в) 4 периода по 5 минут

21. Правило “трех секунд” обозначает:

- а) игрок не может держать мяч в руках больше трех секунд
- б) игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более трех секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч
- в) команда должна вывести мяч из своей зоны в зону соперника за время не менее

трех секунд

22. Определите нарушение, которое показывает судья: _____



23. Какая игра считается проигранной “лишением права”?

- а) если во время игры на площадке остается меньше двух игроков, готовых играть
- б) когда на начало игры отсутствуют 5 игроков, готовых к игре. В этом случае победа присуждается сопернику со счетом 20:0

24. Назовите создателя игры баскетбол:

- а) Ольдгрупп Нильсен
- б) Джеймс Нейсмит
- в) Майкл Джордан

25. Размеры площадки в баскетболе:

- а) 15 x 28
- б) 18 x 24
- в) 14 x 28

8.2. Примерный перечень вопросов к зачету и зачетные требования по двигательной подготовленности

1. Основные средства, методы и особенности технической подготовки (на примере избранного вида спорта).
2. Основные методы, средства и особенности тактической подготовки (на примере избранного вида спорта).
3. Основные средства, методы и особенности психологической подготовки (на примере избранного вида спорта)
4. Основные средства, методы и особенности физической подготовки (на примере избранного вида спорта).
5. Особенности организации и проведения соревнований в избранном виде спорта.
6. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе (на примере избранного вида спорта).
7. Контроль за развитием основных двигательных способностей (на примере избранного вида спорта).
8. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов (на примере избранного вида спорта).

Для проведения текущего контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины используются задания в тестовой форме, контрольные работы, тестирование по ОФП, СФП и технической подготовленности.

Требования на 4 курсе:

8 семестр

Промежуточная аттестация (декабрь)	Итоговый контроль (июнь)
1. Получить аттестацию не ниже «1». 2. Пройти углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере (ОВФД) и получить допуск к соревнованиям. 3. Выполнить нормативы по общей физической подготовке не ниже оценки «4» (в каждом отдельном нормативе). Подтвердить или улучшить результаты. 4. Выполнять нормативы по специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке в избранном виде спорта. 5. Вести в системе индивидуальный дневник спортсмена. 6. Вести в системе разрядную книжку спортсмена.	1. Получить аттестацию не ниже «1». 2. По теоретическому курсу – знания в объеме программы. 3. Уметь выполнять изученные упражнения по программе третьего года обучения. 4. Знать особенности средств и методов тренировки спортсменов различной квалификации. 5. Знать вопросы организации и проведения соревнований по виду спорта. 6. Принять участие в судействе соревнований не ниже первенства города. 7. Участвовать в соревнованиях (не менее пяти стартов), показать результат, превышающий результат прошлого года. 8. Выполнить более высокий разряд (для имеющих 3 разряд – выполнить второй, для второразрядника – выступить по программе первого и т. д.). Для не имеющих разряда – выполнить третий разряд. 9. Выполнить нормативы по общей физической подготовке не ниже оценки «4» (в каждом отдельном нормативе). Подтвердить или улучшить результаты. 10. Выполнять нормативы по специальной физической подготовке, по технико-тактической подготовке в избранном виде спорта. 11. Систематически вести записи в индивидуальном дневнике спортсмена. 12. Выполнить контрольные задания по самостоятельной работе студентов. 13. Вести в системе разрядную книжку спортсмена.

8.6. Балльно-рейтинговая система, используемая преподавателем для оценивания знаний студентов по данной дисциплине.

Не используется.