

Келісілді/Согласовано
Кәсіпорын жетекшісі/
Руководитель предприятия
ФИО
« 21 » 2022 ж.



Бекіттім/Утверждаю
Колледж директоры/
Директор колледжа
Е. Жакупов
« 21 » 2022 ж.



Жұмыс оқу бағдарламасы Рабочая учебная программа

Коньки спорты оқыту әдістемесімен Конькобежный спорт с методикой преподавания

Мамандық	0103000 Дене тәрбиесі және спорт
Специальность	Физическая культура и спорт»
Біліктілігі	0103023 Дене тәрбиесі мұғалімі
Квалификация	Учитель физической культуры
Оқыту нысаны	күндізгі, негізгі орта білім беру негізінде
Форма обучения	очная, на базе: основного среднего образования
Жалпы сағат саны	84 сағат/часов
Общее количество часов	
Әзірлеуші	Ветошкин Д.А.
Разработчик	

Циклдік әдістемелік комиссиясының
отырысында қарастырылды/
Рассмотрена и одобрена на заседании
цикловой методической комиссии
Протокол № 1 от " 27 " 08 20 22 г.
Председатель Жакупов
(подпись) Ф.И.О

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по дисциплине «Конькобежный спорт с методикой преподавания» разработана на основе Государственного общеобязательного стандарта технического и профессионального образования РК по специальности 0103000 «Физическая культура и спорт» 2018г.

Описание дисциплины

Рабочая учебная программа предусматривает изучение терминов, истории, развития конькобежного спорта в Республике Казахстан, овладение техникой скоростного бега на коньках.

Данная дисциплина формирует знания, умения, навыки, необходимые для использования спортивных сооружений, необходимых для физического воспитания, проведения урока по конькобежному спорту. В результате изучения дисциплины «Конькобежный спорт с методикой преподавания» обучающиеся осваивают: историю и развитие конькобежного спорта, технику и тактику скоростного бега на коньках, технику прохождения прямых и поворотов на коньках, методику простого катания на коньках, организацию и проведение соревнований по скоростному бегу на коньках.

Приобретение знаний, умений и навыков необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы по конькобежному спорту в общеобразовательной школе, учебных заведениях, профессиональных школах, группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах ДЮСШ, коллективах физической культуры по месту жительства с различным контингентом занимающихся.

Роль и значение дисциплины в подготовке конкурентоспособных кадров является формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, позволяющих эффективно использовать методы и средства обучения двигательным действиям, развития физических качеств.

Рабочая учебная программа формирует у обучающихся:

Знания:

- истории, этапов развития конькобежного спорта в Казахстане, оборудование.

- техника и тактика передвижения на коньках.
- техника прохождения прямых и поворотов на коньках.
- заточка коньков и уход за спортивным инвентарем.

Умения:

- организовывать соревнования по скоростному бегу на коньках.
- проводить учебно-тренировочные занятия по конькобежному спорту.
- вести и анализировать дневник тренировочных занятий.
- составлять и заполнять документацию по конькобежному спорту.
- выполнять упражнения без коньков и на коньках.
- физкультурно-оздоровительные мероприятия на льду.

Для реализации рабочей учебной программы по дисциплины «Конькобежный спорт с методикой преподавания» используются следующие формы организации обучения: лекции и практические занятия.

Общий объем учебного времени - 84 часов

3 курс.

теоретических занятий -34 часа.

практических занятий- 50 часа.

Формируемая компетенция: Осваивать виды спортивной деятельности и методологии их проведение .

Пререквизиты: Изучаемый курс базируется на знаниях, полученных по следующим дисциплинам: «Физическая культура», в рамках школьной программы, «Подвижные игры и методология обучения», «Плавание и методология обучения», «Лыжный спорт с методикой преподавания».

Постреквизиты: Данный курс станет основой для изучения следующих дисциплин: «Теория методика физического воспитания», «Лыжный спорт и методология обучения», «Гимнастика и методология обучения», «Легкая атлетика и методология обучения», «Спортивные игры и методология обучения», «Пробная практика», «Летняя спортивная практика».

Необходимые средства обучения, оборудование: Коньки ледорубы, коньки ножи.

Контактная информация преподавателя:

Ветошкин Денис

тел.: 87052555562

Александрович

e-mail: Vetoshkin1983@mail.ru

Содержание рабочей учебной программы

№	Содержание программы (разделы, темы/результаты обучения, критерии оценки)	Всего часов	В том числе		
			Теоретические	Лабораторно-практические	Производ. Обуч./професс. Прак.
Раздел 1. Основы техники и тактики в конькобежном спорте.					
1	Тема 1.1. История и развитие конькобежного спорта. Результаты обучения: Определять этапы развития конькобежного спорта, определять цель и содержание курса. Критерии оценки: Определяет этапы развития конькобежного спорта, определяет цель и содержание курса.	2	2		
2	Тема 1.2. Основы техники и тактики передвижения на коньках. Результаты обучения: Определять основы техники и тактики передвижения на коньках. Критерии оценки: Определяет основы техники и тактики передвижения на коньках.	2	2		
3	Тема 1.3. Профилактика травматизма в конькобежном спорте. Результаты обучения: Применять спортивный инвентарь строго по назначению. Критерии оценки: Применяет спортивный инвентарь строго по назначению.	2	2		
4	Тема 1.4. Выбор и подготовка мест занятий. Технология заливки льда. Результаты обучения: Подготовить место для проведения занятий по конькобежному спорту. Критерии оценки: Подготовил(а) место для проведения занятия по конькобежному спорту.	2	2		
5	Тема 1.5. Ознакомление с типами станков для точки коньков. Результаты обучения: Овладеть типами станков для точки коньков. Критерии оценки: Владеет типами станков для точки коньков для различной структуры и плотности льда.	2	2		
6	Тема 1.6. Методика обучения простому катанию на коньках. Результаты обучения: Освоить методику простого катания на коньках и специальных, подготовительных упражнений. Критерии оценки: Освоил и применил методику простого катания на коньках и специальных, подготовительных упражнений.	2	2		
7	Тема 1.7. Подвижные игры на льду. Результаты обучения: Организовать и провести подвижные игры на льду.	2	2		

	Критерии оценки: Организовал и провел подвижные игры на льду.				
8	Тема 1.8 Техника прохождения поворота в скоростном беге на коньках. Результаты обучения: Освоить технику прохождения поворота на коньках, в обе стороны. Критерии оценки: Демонстрирует технику прохождения поворота на коньках, в обе стороны.	2	2		
9	Тема 1.9. Специальная подготовка конькобежцев. Результаты обучения: Освоить специальные упражнения конькобежца без коньков на коньках. Критерии оценки: Демонстрирует специальные упражнения конькобежца без коньков и на коньках .	2	2		
10	Тема 1.10. Посадка конькобежца, особенности техники. Результаты обучения: Освоить основные особенности посадки конькобежца. Критерии оценки: Демонстрирует и применяет основные особенности посадки конькобежца.	2	2		
11	Тема 1.11. Техника и тактика скоростного бега на коньках по дистанции. Результаты обучения: Применять технические и тактические приемы скоростного бега на коньках. Критерии оценки: Применяет технические и тактические приемы скоростного бега на коньках.	2	2		
12	Тема 1.12. Правила проведения соревнований по скоростному бегу на коньках». Результаты обучения: Освоить основные правила проведения соревнований по скоростному бегу на коньках. Критерии оценки: Применяет в практической деятельности правила проведения соревнований по скоростному бегу на коньках.	2	2		
13	Тема 1.13. Аэродинамические особенности скоростного бега на коньках. Результаты обучения: Определять воздействие аэродинамических особенностей на скорость по дистанции и конечный результат. Критерии оценки: Определяет воздействие аэродинамических особенностей на скорость конькобежца по дистанций и конечный результат .	2	2		
14	Тема 1.14. Обучение подводящим упражнениям конькобежца. Результаты обучения: Освоить подводящие упражнения конькобежца (змейкой , вперед, назад, по прямой ,по повороту). Критерии оценки: Демонстрирует подводящие упражнения конькобежца(змейкой ,вперед, назад, по прямой ,по повороту).	2	2		
15	Тема 1.15. Способы торможения на коньках.	2	2		

	<p>Результаты обучения: Освоить основные способы торможения на коньках.</p> <p>Критерии оценки: Демонстрирует и применяет в практической деятельности основные способы торможения на коньках.</p>				
	<p>Раздел 2. Организация и проведение соревнований по скоростному бегу на коньках.</p>				
16	<p>Тема 2.1. Планирующая документация при проведении соревнований по скоростному бегу на коньках.</p> <p>Результаты обучения: Подготовить планирующую документацию (положение, заявочный лист, личная карточка участника, стартовый протокол, протокол финиша, отчет о проведении соревнований).</p> <p>Критерии оценки: Составил и подготовил планирующую документацию для проведения соревнований по скоростному бегу на коньках.</p>	2	2		
17	<p>Тема 2.2. Организация и проведение соревнований по скоростному бегу на коньках.</p> <p>Результаты обучения: Подготовить и организовать соревнования по скоростному бегу на коньках.</p> <p>Критерии оценки: Подготовил и организовал соревнования по скоростному бегу на коньках.</p>	2	2		
	<p>Раздел 3. Методика обучения скоростному бегу на коньках.(ЛПЗ).</p>				
18	<p>ЛПЗ 1.3.1. Закрепление и совершенствование посадки конькобежца.</p> <p>Результаты обучения: Совершенствовать и применять на практических занятиях технически правильную посадку конькобежца.</p> <p>Критерии оценки: Демонстрирует на практических занятиях технически правильную посадку конькобежца.</p>	6		6	
19	<p>ЛПЗ 2.3.2. Закрепление и совершенствование техники скоростного бега по повороту и прямой.</p> <p>Результаты обучения: Совершенствовать и применять на практике технику скоростного бега на коньках по прямой и повороту.</p> <p>Критерии оценки: Демонстрирует на практических занятиях, технику скоростного бега на коньках по прямой и повороту.</p>	6		6	
20	<p>ЛПЗ.3.3.3. Закрепление и совершенствование техники простого катания на коньках.</p> <p>Результаты обучения: Совершенствовать и применять на практических занятиях специальные упражнения на коньках и без коньков.</p> <p>Критерии оценки: Демонстрирует на практических занятиях, специальные упражнения на коньках и без коньков.</p>	6		6	

21	<p>ЛПЗ 4.3.4. Закрепление и совершенствование специальной подготовки конькобежцев (имитация, пригибная ходьба).</p> <p>Результаты обучения: Совершенствовать и применять на практических занятиях специальные упражнения конькобежцев с имитацией скольжения и пригибной ходьбы.</p> <p>Критерии оценки: Демонстрирует на практических занятиях технику выполнения специальных упражнений конькобежца имитаций с элементами скольжения и пригибной ходьбы.</p>	6		6	
22	<p>ЛПЗ 5.3.4. Подготовка и заливка льда.</p> <p>Результаты обучения: Организовать поэтапную заливку льда с использованием специального оборудования.</p> <p>Критерии оценки: Организовывает и применяет поэтапную заливку льда с использованием специального оборудования.</p>	6		6	
23	<p>ЛПЗ 6.3.5. Заточка коньков и уход за спортивным инвентарем.</p> <p>Результаты обучения: Освоить и практически применять технологию правильной заточки коньков и уход за спортивным инвентарем.</p> <p>Критерии оценки: Применяет на практических занятиях технологию правильной заточки коньков и ухода за спортивным инвентарем .</p>	6		6	
24	<p>ЛПЗ 7.3.6. Игры и эстафеты на льду.</p> <p>Результаты обучения: Организовать и провести эстафеты, игры на льду.</p> <p>Критерии оценки: Организовывает эстафеты и игры на льду.</p>	6		6	
25	<p>ЛПЗ 8.3.7 Организация и проведение соревнований по скоростному бегу на коньках.</p> <p>Результаты обучения: Организовать и провести соревнования по скоростному бегу на коньках.</p> <p>Критерии оценки: Организовывает соревнования по скоростному бегу на коньках.</p>	6		6	
26	<p>ЛПЗ 9.3.8. Сдача контрольного норматива (1000метров с учетом времени).</p> <p>Результаты обучения: Применять на практических занятиях методы скоростного бега на коньках.</p> <p>Критерии оценки: Совершенствует и применяет на практических занятиях скоростного бега на коньках.</p>	2		2	
Итого:		84	34	50	