

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине ОП.08.04 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной  
деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт)  
для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)  
Форма обучения – очная

Курганова Н.А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт). Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте Тобольского пединститута им. Д.И. Менделеева (филиал) ТюмГУ: Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт). [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020

© Курганова Надежда Аркадьевна, 2020

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

## **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт)» входит в профессиональный учебный цикл.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию 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 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;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжному спорту) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым 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 базовых и новых видов физкультурно-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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области

физического воспитания.

**1.4. Количество часов на освоение дисциплины:**

Семестры 1-6;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 296 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 190 часов;

самостоятельной работы обучающегося 82 часа.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	296
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	190
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	179
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	82
<i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине – контрольная работа (1-5 семестр), экзамен (6 семестр)</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические основы лыжного спорта			
Тема 1.1. История и этапы развития лыжного спорта	Содержание учебного материала Развитие лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Развитие лыжного спорта после Великой Октябрьской социалистической революции. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Классификация лыжного спорта. Лыжная подготовка в системе физического воспитания школьников.	1	1
	Практические занятия Планировать, проводить и анализировать занятия по лыжному спорту.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Охарактеризовать и подготовить сообщение по следующим видам лыжного спорта: биатлон, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл. Подготовить сообщение о чемпионатах олимпийских игр по лыжному спорту.	4	3
Тема 1.2. Терминология изучения лыжного спорта	Содержание учебного материала Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.	1	1
	Практические занятия Использовать терминологию на уроках лыжного спорта.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся Анализ учебно-методической литературы по понятиям и терминам.	2	3
Тема 1.3. Техника профессионально значимых двигательных действий в лыжном спорте	Содержание учебного материала Техника попеременно-двухшажного хода. Техника одновременно-бесшажного хода. Основы техники одновременно-одношажного хода.	2	1
	Практические занятия Выполнять профессионально значимые двигательные действия по лыжному спорту. Применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.	65	2



	Самостоятельная работа обучающихся Составить подводящие упражнения для обучения технике лыжных ходов.	3	3
Раздел 2. Методика и технология проведения занятий по лыжному спорту			
Тема 2.1. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по лыжному спорту в школе	Содержание учебного материала Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Уроки лыжной подготовки в школе. Внеурочные формы занятий.	1	1
	Практические занятия Планировать, проводить и анализировать занятия по лыжному спорту.	14	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составить план-конспект для урока по лыжному спорту.	2	3
Тема 2.2. Методика обучения двигательным действиям по лыжному спорту	Содержание учебного материала Методика обучения преодоления подъемов и спусков на лыжах. Подъем скользящим шагом. Подъем беговым шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой». Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой». Основная стойка. Низкая стойка. Высокая стойка. Стойка отдыха. Методика обучения торможения, поворотов в движении. Торможение «плугом». Торможение упором. Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот «плугом». Поворот из упора. Поворот на параллельных лыжах. Поворот «ножницами».	2	1
	Практические занятия Планировать, проводить и анализировать занятий по лыжному спорту. Обучать двигательным действиям изученных по лыжному спорту.	66	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составить подводящие упражнения для обучения технике лыжных ходов.	3	3
Тема 2.3. Особенности и методика развития физических качеств	Содержание учебного материала Развитие физических качеств и повышение уровня общей физической подготовки школьников на уроках лыжной подготовки. Адаптированное сбалансирование динамики нагрузок. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.	1	1
	Практические занятия Применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов физических упражнений для развития физических качеств.	2	3

Тема 2.4. Основы судейства в лыжном спорте	Содержание учебного материала Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы организации и проведения соревнований. Классификация соревнований. Планирование соревнований. Подготовка и обслуживание соревнований. Проведение соревнований. Завершение соревнований.	1	1
	Практические занятия Планировать, проводить и анализировать занятия по лыжному спорту.	5	2
	Самостоятельная работа обучающихся Оформление положения о соревнованиях по лыжному спорту. Провести соревнования и осуществить судейство.	4	3
Тема 2.5. Разновидности спортивно оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации	Содержание учебного материала Учебные площадки. Учебные лыжи. Тренировочные лыжи. Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке. Уход за лыжным инвентарем, снаряжением.	1	1
	Практические занятия Использовать оборудование и инвентарь для занятий по лыжному спорту в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся Перечислить основной спортивный инвентарь для занятий лыжным спортом.	2	3
Тема 2.6. Техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	Содержание учебного материала Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.	1	1
	Практические занятия Подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся Составить основные требования по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Лыжный спорт, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике. 2. Спортивные достижения в лыжном спорте и тенденции их развития. 3. Роль учебно-тренировочного процесса в подготовке лыжников-гонщиков. 4. Профилактика травматизма на занятиях по лыжной подготовке в средней общеобразовательной школе, ССУЗах, ВУЗах.		3

	<p>5. Спортивно-техническая подготовка спортсменов-лыжников.</p> <p>6. Спортивно-тактическая подготовка спортсменов-лыжников.</p> <p>7. Физическая подготовка спортсменов-лыжников.</p> <p>8. Специальная психическая подготовка спортсменов-лыжников.</p> <p>9. Интеллектуальная подготовка спортсменов-лыжников.</p> <p>10. Средства и методы восстановления в спорте.</p> <p>11. Этап начальной спортивной специализации в лыжном спорте и его характеристика.</p> <p>12. Организационно-методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в зимних видах спорта.</p> <p>13. Этап углубленной специализации в лыжной подготовке и его краткая характеристика.</p> <p>14. Этап спортивного совершенствования в лыжной подготовке и его характеристика.</p> <p>15. Этап высших достижений и его характеристика.</p> <p>16. Спортивное долголетие и его характеристика.</p> <p>17. Общая структура годичной подготовки в лыжном спорте.</p> <p>18. Особенности построения годичной подготовки в зимних видах спорта.</p> <p>19. Формы организации занятий лыжной подготовкой в средней общеобразовательной школе, ССУЗах, ВУЗах.</p> <p>20. Подготовка лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.</p> <p>21. Подготовка лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.</p> <p>21. Подготовка лыжников-гонщиков к главным соревнованиям года.</p> <p>23. Подготовка лыжников-гонщиков в переходном периоде.</p> <p>24. Общая структура учебно-тренировочного занятия и характеристика его составных частей.</p> <p>25. Подготовка судейской документации в лыжном спорте.</p> <p>26. Типы учебно-тренировочных занятий в лыжном спорте и их характеристика.</p> <p>27. Формы организации учебно-тренировочных занятий в лыжном спорте и их характеристика.</p> <p>28. Этапы и методы спортивного отбора в лыжах и их характеристика.</p> <p>29. Основные документы планирования в спорте и их характеристика.</p> <p>30. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах подготовки.</p> <p>31. Планирование тренировочного соревновательного процесса спортсменов-лыжников в годичном цикле подготовке.</p>	58	
--	---	----	--

	32. Текущее и оперативное планирование в зимних видах спорта. 33. Виды контроля в лыжном спорте и их характеристика. 34. Судьи их права и обязанности. 35. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в лыжной подготовке. 36. Организационно-методические основы проведения спортивно-массовых мероприятий в зимних видах. 37. Врачебно-педагогический контроль за состоянием подготовленности спортсмена.		
--	--	--	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
1. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
2. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. Условия реализации дисциплины

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия:

– Универсальный спортивный зал оснащен следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, теннисный стол, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, обруч, скакалка спортивная.

– Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оснащен следующим оборудованием: стартовые колодки, измерительная рамка для прыжков в длину, указатели места начала разбега, разравниватель песка, барьеры, эстафетные палочки, судейские флажки, секундомеры, измерительные рулетки, ядра из нержавеющей стали, набивные мячи. Футбольное поле стадиона оснащено: футбольные ворота, футбольные мячи, конусы.

– Тренажерный зал оснащен следующим оборудованием: тренажеры, велотренажер, гантели, гиря, штанга, турник.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий: основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.**

Основная литература:

1. Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки: учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91573.html> (дата обращения: 21.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

Дополнительная литература:

1. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов, С. В. Тухто, К. Ю. Заходякина; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. — 88 с. — ISBN 978-5-8179-0156-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/29969.html> (дата обращения: 21.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

2. 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]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html> (дата обращения: 21.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

Интернет-ресурсы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по профессиональному модулю:** Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжному спорту) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	тестирование, контрольные нормативы, экзамен
выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	
обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-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	
историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	
терминологию 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 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	
особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности	
основы судейства по базовым видам спорта	

<p>разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации</p>	
<p>технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p>	