

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.11.2021 09:55

Уникальный программный ключ:

e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Тюменский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)

Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Шитиковым П.М.

РАЗРАБОТЧИК

Новоселова А.Ю.

**ОП.08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЕ (ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)**

рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки

специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура

(углубленная подготовка)

форма обучения очная

Новоселова А.Ю. 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, 2022.

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, 2022

© Новоселова Анна Юрьевна, 2022

## 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 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 3-8;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 298 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 190 часов;

самостоятельной работы обучающегося 82 часа.

### **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>	298
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	190
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	190
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	82
<i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине – контрольная работа (3-7 семестр), экзамен (8 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	Практические занятия 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	Практические занятия 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	Практические занятия 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	Практические занятия 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	Практические занятия 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 занятия 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	Практические занятия 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	Содержание учебного материала Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы организации и проведения	1	1

спорте		соревнований. Классификация соревнований. Планирование соревнований. Подготовка и обслуживание соревнований. Проведение соревнований. Завершение соревнований.		
		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		Практические занятия 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 инвентарю		Практические занятия 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. 5. Спортивно-техническая подготовка спортсменов-лыжников. 6. Спортивно-тактическая подготовка спортсменов-лыжников.		3

	<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> <p>32. Текущее и оперативное планирование в зимних видах спорта.</p> <p>33. Виды контроля в лыжном спорте и их характеристика.</p>	58	
--	--	----	--

	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, оснащенный 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. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 198 с. — ISBN 978-5-91930-147-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109711.htm> (дата обращения: 19.08.2022). - 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: 21.08.2022). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

2. Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки: учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2015. — 124 с. — ISBN 978-5-7782-2801-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91573.html> (дата обращения: 21.08.2022). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

3. 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: 21.08.2022). - 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 MicrosoftTeams.

#### 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 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	
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	