

ГОБПОУ «УСМАНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
ГОБПОУ «Усманский  
многопрофильный колледж»

\_\_\_\_\_ С.Г. Петухов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
**ОП.08.03 Базовые и новые виды физкультурно спортивной деятельности с  
методикой преподавания (лыжный спорт с методикой преподавания)**

Специальность 49.02.01 Физическая культура  
Уровень подготовки - углубленный

2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Усманский многопрофильный колледж»

Разработчик:

**Горелов А.Н.** преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Председатель предметно-цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Фролова Л.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08.03 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт с методикой преподавания)

## 1.1. Область применения примерной программы

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к профессиональному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена по направлению ОП.00. Общепрофессиональные дисциплины.

Дисциплина является практико-ориентированной. В ходе освоения данной учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими ряд способностей, а также профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности. Компетентности, сформированные в результате освоения программы, необходимы при изучении профессиональных модулей.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным 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 изученных 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 учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных 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 изученным 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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 294 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 98 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 03 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (лыжный спорт с методикой преподавания)

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	294
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	196
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	190
Теоретические занятия	6
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	98
в том числе: включает изучение и углубление знаний по основной и дополнительной литературе, обобщении и анализ материала, наблюдение, на уроках и внеклассных занятиях, выполнение домашних заданий по составлению учебно-методической документации. Правила соревнований по лыжному спорту.	
<i>Промежуточная аттестация в форме комплексного экзамена</i>	

**2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОП. 08.03 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания**  
**(лыжный спорт с методикой преподавания)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		4
<b>Раздел1.</b> <b>Научно-методические Основы формирования лыжного спорта</b>			
<b>Тема1.1 Структура и содержание дисциплины лыжный спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> допинг в спорте	6	2
	1   Основы техники способов передвижения на лыжах		
	2   Классификация и характеристика лыжных ходов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> обязанности главной судейской коллегии ,главного судьи ,главного секретаря, судей на старте, судей на финише, судей контролеров, коменданта соревнований, представителей команды.	20	
<b>Раздел 2</b> <b>Учебно-практические основы.</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Строевые приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	3
	1   Приемы		
	2   Повороты		
	<b>Практические занятия</b> Обучение построение в колонну по одному и в одну шеренгу и обратно. Строевая стойка с лыжами. Выполнение команд « Равняйсь!», «Смирно!», « Вольно!», « По порядку рассчитайсь!» Обучение поворотам на месте . Скрепление и переноска лыж.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Жеребьевка соревнований, Протокол старта и финиша	11	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Специальные упражнения лыжника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	3
	1   Движение рук, ног, туловища.		
	2   Посадка лыжника.		
	<b>Практические занятия..</b> Обучение имитационных упражнений на месте и в движении		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Заявка на участие в соревнованиях, виды старта, правила передачи эстафеты	16	
<b>Тема 2.3. Способы лыжных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	94	3
	1   Попеременно двухшажный Одновременный бесшажный . Одновременно одношажный. Одновременно двухшажный. Попеременно четырехшажный.		
	<b>Практические занятия</b> Обучение способам передвижения лыжными ходами. Развитие общей выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	17	
<b>Тема 2.4. Способы переходов с хода на ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	34	3
	1   Переходы с одного классического хода на другой.		
	<b>Практические занятия</b> Обучение перехода с одного классического хода на другой. Развитие общей выносливости		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Жеребьевка участников, медицинский контроль, подготовка трассы.		
<b>Тема 2.5. Подъемы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	3
	1   Ступающий и скользящий. 2   Елочкой, полуелочкой. Лесенкой. Спуски.		
	<b>Практические занятия..</b> Обучение подъемов и спусков. Развитие общей выносливости. Подвижные игры на занятиях лыжным спортом.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выбор лыж, установка креплений, выбор лыжных палок.	10	
<b>Тема 2.6. Торможения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	3
	1   Плугом Упором		
	<b>Практические занятия</b> Обучение торможению. Развитие общей выносливости. Подвижные игры на занятиях лыжным спортом		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> история развития лыжного спорта.	12	
<b>Раздел 3. Лыжный инвентарь.</b>			

<b>Тема 3.1.</b> <b>Выбор лыж палок,</b> <b>обуви</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>		
	1	<b>Лыжи, палки, обувь.</b>			<b>3</b>
	2	<b>Крепления</b>			
	3	Ремонт			
	<b>Практические занятия</b> Овладения навыками оборудования лыжного инвентаря. Постановка креплений, регулировка длины петель для рук на лыжных палках. Мелкий ремонт лыж и лыжных палок. Хранение лыжного инвентаря. Оборудование лыжехранилищ.				
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> психологическая подготовка лыжников.		<i>12</i>			
<b>Всего</b>			<b>294</b>		



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия лыжной базы.

Спортивное оборудование: лыжи, лыжные палки,

Технические средства обучения:

Компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации обучения лыжных ходов, соревнований.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

**Дополнительные источники:**

1. Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе: Пособие для учителей.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов.

3. Глязер С.М. Зимние игры и развлечения: Сборник подвижных и спортивных игр и развлечений на лыжах, коньках и санях.

4. Грушин А. Как подготовить лыжи.

5. Коршиков В.М. Подвижные игры на уроках лыжной подготовки в общеобразовательной школе для учителей и студентов педагогических вузов.

**Интернет-ресурсы:**

. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

2. <http://www.lanpbl/spb.ru/pricehtm>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения: -планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; -выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным 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 изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; -подбирать, хранить, осуществлять	Текущий контроль знаний  Тестирование физической подготовки

<p>мелкий ремонт оборудования и инвентаря;          -использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.</p>	
<p>знания:          -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.</p>	<p>Комплексный экзамен</p>