

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.10.2023 19:33:30

Уникальный программный идентификатор:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Курский государственный университет»

**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 г., № 4

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Лыжный спорт с методикой преподавания**



Курск, 2024

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

**49.02.01 Физическая культура.**

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Разработчик:

Павлов П.В., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП 08.05. Лыжный спорт с методикой преподавания

### 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и программах повышения квалификации и переподготовки специалистов по физической культуре.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в блок общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и

	спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

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

- планировать, проводить и анализировать занятия по лыжному спорту;
- выполнять обучения техники лыжного спорта;
- использовать терминологию лыжного спорта;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям лыжного спорта;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основы методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей лыжного спорта;
- технологию подбора подводящих упражнений с учетом возраста и двигательного опыта обучающихся;
- терминологию лыжного спорта;
- технику профессионально значимых двигательных действий лыжного спорта;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжному спорту в школе;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 44 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 42 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 2 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>44</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>42</b>
В т.ч. лекционные занятия	<b>20</b>
практические занятия	<b>22</b>
самостоятельная работа	<b>2</b>
<i>Итоговая аттестация в форме: экзамена за цикл дисциплин «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Терминология лыжного спорта и основы обучения двигательным действиям в лыжном спорте</b>				
Тема 1.1. Терминология лыжного спорта и классификация способов передвижения на лыжах	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Лыжная стойка, повороты на месте и в движении, торможения, основы горнолыжной техники	2	2
	2.	Классические лыжные хода, их классификация		2
	3.	Коньковые лыжные хода, их классификация	2	
Тема 1.2. Основы обучения двигательным действиям в лыжном спорте	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Этапы обучения двигательным действиям в лыжном спорте	2	2
	2.	Методы и методические приемы обучения двигательным действиям в лыжном спорте		2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту		
	2.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах		
	3.	Метод целостного обучения		
	4.	Метод обучения по разделениям		
5.	Метод обучения подбором подводящих упражнений			
<b>Раздел 2. Техника и методика обучения передвижению на лыжах</b>				
Тема 2.1 Техника и методика обучения передвижению на	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Попеременные лыжные хода. Скользящий шаг.	2	2
	2.	Подводящие, вспомогательные и специальные упражнения. Движение		2

лыжах переменными классическими ходами		попеременным двушажным ходом в полной координации		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода	<b>4</b>	
	2.	Скользкий шаг. Подводящие, вспомогательные и специальные упражнения.		
	3.	Движение попеременным двушажным ходом в полной координации		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1.	Техника и методика обучения попеременным классическим ходам	<b>1</b>	
2.	Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению			
3.	Типичные ошибки при освоении техники попеременного скользящего шага двухшажного хода и рекомендации по их устранению			
Тема 2.2. Техника и методика обучения одновременным классическим ходам	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Методика обучения одновременному безшажному ходу	<b>2</b>	2
	2.	Методика обучения даблполлингу		2
	3.	Методика обучения «историческим» одновременным ходам (одношажный, двушажный)		2
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Одновременные классические хода. Безшажный ход. Навал корпусом, координация работы рук и корпуса	<b>4</b>	
	2.	Даблполлинг (малоамплитудный универсальный одновременный безшажный ход. Выполнение на равнине и в пологий подъем		
	3.	«Исторические» одновременные хода (одношажный, двушажный)		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1.	Техника и методика обучения одновременным классическим ходам	<b>1</b>	
	2.	Типичные ошибки при освоении техники одновременного бесшажного хода и рекомендации по их устранению		
	3.	Типичные ошибки при освоении техники одновременного одношажного хода		
	4.	Типичные ошибки при освоении техники одновременного двухшажного хода		
	Тема 2.3. Техника и методика обучения технике поворотов и	<b>Содержание учебного материала</b>		
1.		Повороты и торможениям на лыжах плугом и полуплугом	<b>2</b>	2
2.		торможения боковым соскальзыванием и поворота переступанием		2
3.		Экстренное торможение падением		2



торможений на лыжах	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Техника выполнения поворота/торможения плугом и полуплугом, торможения боковым соскальзыванием и поворота переступанием. Экстренное торможение падением	2	
	2.	Техника выполнения торможения боковым соскальзыванием и поворота переступанием. Экстренное торможение падением		
	3.	Техника выполнения поворота переступанием		
	4.	Техника выполнения конькового и карвингово (резаного) поворота		
<b>Самостоятельная работа</b>				
1.	Типичные ошибки при освоении поворотов и торможений на лыжах и рекомендации по их устранению	1		
Тема 2.4. Техника и методика обучения преодолению спусков (основам горнолыжной техники)	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Горнолыжная стойка и ее варианты (высокая, низкая, средняя, стойка отдыха). Регулирование скорости без изменения направления и без торможения лыжами	2	2
	2.	Смещение ОЦМТ для обеспечения устойчивости при преодолении неровностей на спусках		2
	3.	Прямые, косые и извилистые спуски		2
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Горнолыжная стойка и ее варианты (высокая, низкая, средняя, стойка отдыха).	4	
	2.	Регулирование скорости без изменения направления и без торможения лыжами		
3.	Использование игрового и соревновательного метода для закрепления и совершенствования основ горнолыжной техники			
Тема 2.5. Техника и методика обучения коньковым ходам	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Методика обучения коньковым ходам. Коньковые хода без отталкивания палками	2	2
	2.	Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу		2
	3.	Методика обучения одновременному двушажному коньковому ходу		2
	<b>Практическое занятие</b>			2
	1.	Коньковый ход без отталкивания палками.	4	
	2.	Подводящие, вспомогательные и специальные упражнения для освоения одновременного двухшажного конькового хода		
3.	Техника выполнения одновременного одношажного конькового хода			

	4.	«Исторические» коньковые хода (полуконьковый, попеременный коньковый)		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1.	Техника и методика обучения коньковым ходам	<b>1</b>	
	2.	Типичные ошибки при освоении техники коньковых ходов, рекомендации по их устранению		2
	3.	Применение подводящих упражнений при освоении техники коньковых ходов		2
	4.	Применение вспомогательных упражнений при совершенствовании техники коньковых ходов		2
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</b>			<b>6</b>	
	Всего		<b>44</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, открытой спортивной площадки, тренировочного лыжного круга.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером, проектором, экраном, колонками;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты спортсменов и др.);

Специализированное оборудование для практических занятий: лыжи с креплениями, лыжные палки, ботинки, экипировка обучающихся оборудование для подготовки лыж.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основная литература:**

1. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие : [16+] / И. Е. Корельская ; Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. – 114 с.

2. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / С.А. Луценко [и др.]. – Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. – 88 с.

##### **Дополнительная литература:**

1. Борисова М.М. Физическая культура: учебное издание / Борисова М.М., Губжоков З. Б. - Москва : Академия, 2024. - 320 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: <https://academia-library.ru> - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-library». - Текст : электронный

2. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 125 с. – (профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10154-6

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство

Юрайт, 2024. – 189 с. – (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-08356-9

**Интернет-ресурсы:**

1. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» <http://www.lib.kursksu.ru/>;
2. Электронно-библиотечная система IPRBooks <http://www.iprbookshop.ru/>;
3. Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
4. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>;
5. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;
6. Федеральная университетская компьютерная сеть России <http://www.runnet.ru/>;
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>.
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
9. Университетская информационная система «Россия» - <http://uisrussia.msu.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b></p> <p>Умение планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжному спорту)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;</li> <li>- решение обучающимися проблемных задач;</li> <li>- организация письменного и устного контроля;</li> <li>- оценка результатов практических занятий.</li> </ul>
<p>Умение выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжному спорту)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- решение обучающимися проблемных задач;</li> <li>- оценка результатов сдачи обучающимися нормативов;</li> <li>- оценка результатов практических занятий.</li> </ul>
<p>Умение использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;</li> <li>- решение обучающимися проблемных задач;</li> <li>- оценка подготовленных докладов, презентаций;</li> <li>- проведение терминологических диктантов</li> </ul>
<p>Умение применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия);</li> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;</li> <li>- решение обучающимися проблемных задач;</li> <li>- оценка результатов сдачи</li> </ul>

	<p>обучающимися нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов практических занятий</li> </ul>
<p>Умение обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;</li> <li>- оценка результатов сдачи обучающимися нормативов;</li> <li>- оценка результатов практических занятий</li> </ul>
<p>Умение подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- решение обучающимися проблемных задач;</li> <li>- оценка результатов практических занятий</li> </ul>
<p>Умение использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (лыжным спортом) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;</li> <li>- решение обучающимися проблемных задач</li> </ul>
<p><b>Знания</b></p> <p>Знание основ методики обучения с учетом особенностей базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- оценка результатов практических занятий;</li> <li>- организация письменного и устного опросов</li> </ul>
<p>Знание терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- проведение терминологических диктантов;</li> <li>- оценка результатов практических занятий;</li> <li>- организация письменного и устного опросов</li> </ul>
<p>Знание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;</li> <li>- оценка результатов сдачи обучающимися нормативов;</li> <li>- оценка результатов практических занятий</li> </ul>
<p>Знание содержания, форм организации и методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжному спорту) в школе</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;</li> <li>- оценка результатов сдачи обучающимися нормативов;</li> <li>- оценка результатов</li> </ul>

	практических занятий
Знание технологии подбора специальных и подводящих упражнений при обучении двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжного спорта)	- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - оценка результатов практических занятий
Знание особенностей и методики развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности (лыжном спорте)	- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка результатов практических занятий
Знание техники безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций; - оценка результатов практических занятий