



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Прокопьевский техникум физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ПТФК

_____ А.И. Алексеев

«23» мая 2025 г.

Приказ № 158-ПР от «23» мая 2025 г

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»

код и название направления / специальности подготовки

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Прокопьевск 2025

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

Организация-разработчик: ГБПОУ ПТФК

Составитель: Ковченова Д.А.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии специально-теоретических дисциплин

Протокол № 8

«24» апреля 2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» «Лыжный спорт» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура и составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» и утвержденным учебным планом от «23» мая 2025г.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» «Лыжный спорт» входит в общепрофессиональный учебный цикл и реализуется на 3 курсе

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины Лыжный спорт

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **знания:**

- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки;
- методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- правила оказания первой помощи до оказания медицинской помощи; Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);
- требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. Приказ от 24 декабря 2020 г. N952 н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-Преподаватель».

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **умения:**

- 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;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;
- проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять судейство спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине;
- оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи; (Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);
- разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования спортивного инвентаря и оборудования. (Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);
- пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта (Приказ от 27 апреля 2023 г. N 353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»);
- использовать специализированные информационные системы для введения электронного документооборота (Приказ от 27 апреля 2023 г. N353 н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»).

В результате освоения дисциплины формируются **общие компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины формируются **профессиональные компетенции:**

Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы»

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 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

Вид деятельности «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности»

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

Вид деятельности «Преподавание по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта»

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.3. Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.

ПК 3.4. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия.

ПК 3.5. Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

Вид деятельности «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»

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 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп»

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

	Объем часов
Трудоемкость дисциплины	24
Учебные занятия	6
в том числе: практические занятия	18
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание раздела «Лыжный спорт»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
Тема 1.1. Общие теоретические основы раздела «Лыжный спорт»	Содержание учебного материала	6
	1. Лыжный спорт в России и мире. Техника безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях лыжным спортом. <u>Основные правила оказания доврачебной помощи на занятиях лыжной подготовки.</u>	2
	2. Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту. Особенности обучения основам техники передвижения на лыжах. <u>Из истории развития лыжного спорта в России. Зимние забавы и подвижные игры на снегу.</u>	2
	3. Организация, проведение соревнований различного уровня и осуществления судейства.	2
Тема 1.2. Основы методики обучения техники передвижения на лыжах	Практические занятия	6
	Практическое занятие № 1. Начальное обучение лыжной технике.	2
	Практическое занятие № 2. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе.	2
	Практическое занятие № 3. Методика проведения соревнований по лыжным гонкам.	2
Тема 1.3. Обучение технике передвижения на лыжах	Практические занятия	10
	Практическое занятие № 4. Методика обучения технике лыжных ходов (попеременный и одновременный).	2
	Практическое занятие № 5. Методика обучения технике лыжных ходов (одношажный, двушажный, бесшажный).	2
	Практическое занятие 6. Методика обучения технике лыжных ходов (коньковый).	2
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники выполнения способа передвижения на лыжах.	2
	Практическое занятие 8. Методика обучения технике преодоления подъемов и спусков, скользящим, беговым и ступающим шагом.	2
Тема 1.4. Организация процесса обучения	Практические занятия	2
	Практическое занятие 9. Методика составления плана-конспекта занятия. Выполнение контрольных нормативов.	2
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		
Всего:		24

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация рабочей программы дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» «Лыжный спорт» требует наличия: учебного кабинета, спортивного зала, оборудованную открытую спортивную площадку, лыжную базу.

Оборудование учебного кабинета: парты; посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; доска ученическая; шкаф; комплект учебно-методической документации; комплект учебных таблиц и опорных схем, кинограммы, карточки, стенды.

Оборудование спортивного зала: стенка гимнастическая, скамейки, резиновые мячи, гимнастические палки, гантели, утяжелители, фитболы, скакалки, обручи, конусы сигнальные, канат, маты гимнастические, гимнастические коврики, ремни для йоги, изотонические кольца, болстеры, роллы, цилиндры.

Оборудование лыжной базы: лыжные палки, лыжи классические, беговые, ботинки лыжные.

Технические средства обучения:

- видеопроектор, компьютер (мультимедийное оборудование);
- видеоматериал по темам.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Баянкина, Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина. - Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2021. - 146 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/118981.html> (дата обращения: 02.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Бисеров, В. В. Силовая подготовка студентов отделения лыжных гонок: учебно-методическое пособие / В. В. Бисеров, Н. М. Тарбеева, Л. Л. Брехова; под редакцией А. В. Захаровой. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021. - 88 с. - ISBN 978-5-7996-2451-

4. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 02.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 61 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/118981.html> (дата обращения: 02.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. 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/118981.html> (дата обращения: 02.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. Ф. Жданкина. И. М. Добрынин. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 125с. – Текст: непосредственный.

Дополнительная литература:

1. Мелентьева, Н. Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - Москва: Издательство «Спорт», 2021. - 216 с. - ISBN 978-5-9907240-1-3. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/55561.html> (дата обращения: 02.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1. Все о лыжном спорте. учебно-методические пособия по технике, методике, и истории. - Текст: электронный. – URL: <http://fizsport.ru/> (дата обращения 02.04.2025).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.13 «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» ПО РАЗДЕЛУ «ЛЫЖНЫЙ
СПОРТ»**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения, а также формы и методы контроля и оценки результатов обучения смотреть в фонде оценочных средств дисциплины ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» «Лыжный спорт».

Планируемый результат	Проверяется
знать: терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Практические занятия № 1-№ 9 - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности
методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Практические занятия № 1-№ 9 описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Практические занятия № 1-№ 9 - описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	Практические занятия № 1-№ 9 - описание особенностей организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
уметь: выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Практические занятия № 1-№ 9 - выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике.
применять приемы страховки и	Практические занятия № 1-№ 9

самостраховки при выполнении физических упражнений	рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Практические занятия № 1-№ 9 своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия;
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Практические занятия № 1-№ 9 соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.