

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства
соревновательной деятельностью спортсменов
(лыжные гонки)**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (лыжные гонки)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.).

Разработчики:

Зобкова Елена Анатольевна –преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО «БГУОР»

Федоров Владимир Александрович –преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании **ПЦК дисциплин профессионального цикла**
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Тихонова И.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОПЦ.14 «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Образовательная дисциплина ОПЦ.14 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (лыжные гонки)» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Содержание программы образовательной дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (лыжные гонки)» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08., ПК1.1; ПК1.3, ПК 3.1- 3.5,

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Планируемые результаты освоения образовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 3.1- 3.5 ПК1.1; ПК1.3	- выполнять профессионально значимые двигательные действия по избранному виду спорта (лыжные гонки); - использовать терминологию избранного вида спорта (лыжные гонки); - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в лыжных гонках; - использовать оборудование и инвентарь для занятий лыжными гонками в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - проводить занятия по избранному виду спорта (лыжные гонки); - посещение учебно-тренировочных занятий не реже 3 раз в неделю; - наличие II спортивного разряда и выше.	- технику профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта (лыжные гонки); - терминологию избранного вида спорта (лыжные гонки); - технику безопасности на занятиях по избранному виду спорта (лыжные гонки), приемы, способы страховки и самостраховки; - методику обучения профессионально значимым двигательным действиям в избранном виде спорта (лыжные гонки); - методику проведения занятий по избранному виду спорта (лыжные гонки); - основы организации и проведения соревнований и судейства по избранному виду спорта (лыжные гонки).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	248
в том числе:	
теоретическое обучение	44
практические занятия	198
Итоговая аттестация в форме экзамена	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, часов, в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
2 курс — 68 часов			
Тема 1. Актуальные вопросы лыжного спорта.	Содержание материала: Виды лыжного спорта. Сведения о развитии лыжного спорта в мире, стране, области, городе. Анализ выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня.	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08 ВД 3(2): ПК 3.1-3.5 ВД 1: ПК1.1; ПК1.3
Тема 2. Подготовка спортивного инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям. Гигиенические требования и профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом.	Содержание материала: Требования к лыжному инвентарю и снаряжению. Характеристика лыжных мазей, эмульсий и парафинов. Гигиенические требования к занимающимся избранным видом спорта (лыжный спорт). Спортивная одежда и уход за ней. Гигиенические требования к местам занятий и снарядам. Страховка и самостраховка в процессе занятий различными видами лыжного спорта.	4	
	Практическое занятие: «Подготовка лыжного инвентаря к занятиям лыжным спортом (лыжными гонками)».	4	
	Практическое занятие: «Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям по лыжным гонкам».	4	
Тема 3. Основы организации соревновательной деятельности, система соревнований в лыжном спорте.	Содержание материала: Принципы организации соревновательной деятельности. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, проведение и судейство соревнований по лыжному спорту (лыжным гонкам).	4	ВД 1: ПК1.1; ПК1.3
	Практическое занятие: «Осуществление самоконтроля при занятиях лыжными гонками (измерение ЧСС, проведение простых функциональных проб)».	4	
	Практическое занятие: «Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам».	10	
Тема 4. Сущность, цель,	Содержание материала: Характеристика видов подготовки спортсменов:	2	

задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в лыжном спорте.	физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической (морально-волевой) и теоретической, интегральной. Особенности построения круглогодичной тренировки в лыжном спорте. Периодизация тренировки. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.		
	Практическое занятие: <i>«Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности».</i> <i>«Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов с различной интенсивностью и при изменяющихся условиях скольжения».</i>	14	
	Практическое занятие: <i>«Физические качества лыжников-гонщиков. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости, равновесия, применяемых в подготовительном периоде подготовки лыжников, их дозирование в различных по направленности микро- и мезоциклах с использованием восстанавливающих и развивающих нагрузок. Развитие физических качеств с использованием специально-подготовительных, подводящих и имитационных упражнений. Развитие физических качеств с использованием лыжероллеров и передвижение классическими и коньковыми ходами в различных условиях».</i>	14	
Зачетное занятие по темам 2 курса		2	
3 курс — 112 часов			
Тема 5. Особенности методики тренировки лыжников в группах различного этапа спортивной подготовки.	Содержание материала: Формирование групп, занимающихся на различных этапах спортивной подготовки (начальной подготовки, тренировочный этап, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства). Требования к наполняемости групп в соответствии с возрастом, уровнем подготовки. Распределение тренировочных нагрузок и соревнований с учетом возраста и уровня подготовки.	6	
	Практическое занятие: <i>«Составление планов и проведение тренировочных занятий для лыжников разного возраста и уровня подготовки».</i>	30	
Тема 6. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.	Содержание материала: Управление тренировочным процессом лыжников-гонщиков, цели и задачи. Принципы построения тренировочных нагрузок, волнообразны, вариативный. Методики построения микроциклов при занятиях с большими нагрузками, при двух, трех занятиях в течение дня. Построение микроциклов в мезоцикле. Структура годичного цикла лыжников-гонщиков. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Многолетняя подготовка лыжников-гонщиков.	6	
	Практическое занятие: <i>«Умение подобрать необходимые тренировочные средства и применять их во время проведения занятий. Умение учитывать изменяющиеся метеорологические условия».</i>	30	

	<i>Умение контролировать при проведении занятий переносимость физических нагрузок по субъективным и объективным факторам. Умение подбирать методы тренировки с учетом планируемой нагрузки, уметь применять различные сочетания и варианты распределения нагрузок».</i>		
Тема 7. Психолого-педагогическая деятельность тренера по лыжному спорту.	Содержание материала: Закономерности развития организма юных лыжников, биологический и хронологический возраст. Влияние занятий лыжными гонками на развитие опорно-двигательного аппарата и мышечных групп. Специфические особенности психологической подготовки начинающих (юных) лыжников. Формирование психологической готовности к переносимости различных нагрузок с учетом возраста и уровня подготовки. И ее значение в подготовке спортсменов.	6	
	Практическое занятие: <i>Проведение тренировочных занятий различными методами, с включением поддерживающих, восстанавливающих, развивающих нагрузок. Задачи, средства, объем и интенсивность нагрузок в зависимости от этапа, мезоцикла подготовки. Составление и проведение занятий согласно составленных планов, по заданию преподавателя.</i>	30	
Зачетное занятие по темам 3 курса		4	
4 курс — 68 часов			
Тема 8. Совершенствование профессионально педагогических знаний, умений, навыков тренера/	Содержание материала: Изучение принципов планирования в лыжном спорте с учетом уровня подготовленности занимающихся. Составление годичного плана тренировки, месячных планов и по микроциклам. Изучение различных вариантов нагрузок лыжников-гонщиков с учетом этапа подготовки. Составление разнонаправленных микроциклов, распределение режимов отдыха, выбор средств восстановления.	3	
	Практическое занятие: <i>Проведение тренировочных занятий с использованием различных средств и методов тренировки. Сочетание при планировании различных нагрузок: поддерживающих, развивающих, восстанавливающих.</i>	12	
Тема 9. Особенности методики тренировки лыжников-гонщиков в группах различной квалификации.	Содержание материала: Формы организации подготовки лыжников-гонщиков в условиях СШ, СШОР, УОР. Их задачи. Комплектование сборных команд различного уровня (СШ, область, национальная).	4	
	Практическое занятие: <i>Составление недельных микроциклов с учетом возраста, подготовленности. Проведение тренировочных занятий по составленным планам. Анализ составленной документации, своевременное внесение корректив на основании выполненных нагрузок. Составление календаря соревнований на предстоящий период тренировок. Составление графика тренировочных сборов, предварительных смет расходов.</i>	12	
Тема 10. Планирование соревновательной деятельности,	Содержание материала: <i>Подготовка инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подготовка тренировочных и соревновательных трасс. Оборудование стартовых и</i>	4	

разработка и выполнение зачетных нормативов.	финишных городков при проведении соревнований. Формирование судейских бригад.		
	Практическое занятие: Выбор необходимых смазочных материалов к конкретным погодным условиям (классический, свободный стиль). Проверка лыжного инвентаря (лыжные палки, лыжные ботинки, мягкий инвентарь). Участие в контрольных и календарных стартах в течение годовичного цикла тренировок.	12	
Тема 11. Совершенствование профессионально-педагогических умений, навыков тренера.	Содержание материала: Составление плана тренировочных занятий. Выполнение нагрузок по монитору сердечного ритма, поддержание заданной скорости передвижения (в беге, имитации лыжных ходов). Внесение корректив по скорости и ЧСС при заданных нагрузках.	3	
	Практическое занятие: Составление плана предстоящей тренировки с учетом полученных данных (по ЧСС, скорости передвижения). Проведение тренировочных занятий с применением различных нагрузок, задач, средств и методов. Организация проведения соревнований и контрольных тренировок для занимающихся. Участие в работе судейских бригад. Оформление документации соревнований.	12	
Итоговая аттестация экзамен		6	
Всего часов		248	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (лыжные гонки)» требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- лыжный инвентарь и снаряжение лыжника (лыжи, лыжероллеры – для классического и конькового стиля передвижения; лыжные палки для названных стилей передвижения, лыжные ботинки для классического и конькового стиля передвижения);
- смазочные материалы: мази, парафины, порошки, эмульсии, гели, смывки;
- лыжная база и прилежащие к ней лыжные трассы, учебные склоны, учебно-тренировочные круги;
- технические средства для подготовки лыжных трасс (снегоходы «Буран», и прицепные устройства, необходимые для выравнивания трассы и нарезки лыжни);
- тренажерный зал с набором спортивных снарядов для развития физических качеств; лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием (видеопроектор, ноутбук);
- каталог имеющейся научно-методической и учебной литературы по видам лыжного спорта;
- кабинет, оборудованный макетами лыжных станков для подготовки лыж к занятиям и соревнованиям;
- лыжехранилище, оборудованное для хранения лыжного инвентаря и снаряжения
- библиотека училища с электронными носителями информации.

3.2. Информационное обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания

1. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учеб-метод. пособие / Н.Н.Мелентьева, Н.В.Румянцева.-М.: Советский спорт,2021- 168 с.
 2. Видякин, М.В. Физкультура – система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий – Волгоград : Учитель, 2016. – 171 с.
 3. Квашук, П.В., Кленин Н.Н. Лыжные гонки. Программа для специализированных спортивных школ. – М.: Советский спорт.- 2009. – 60 с.
 4. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. - Малаховка: МГАФК, 2018 - 156 с.
 5. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: метод. пособие /Н.Б. Новикова. - СПб.: Нестор-История, 2011.- 32с.
 - 6.Олюнин, А.П. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях: Учебно-метод. пособие. /А.П. Олюнин, Г.Б. Чукардин, Н.И. Семенов – СПб: СПбГАФК, 2018. – 71 с.
 7. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: Спорт- Академ- Пресс, 2014. – 204 с.
 8. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: Учебн. пособие //Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: Физическая культура, 2015. – 224 с.
 9. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт.- М.: «Академия», 2012.- 168 с.
- ФК, 2016. – 228 с.

3.2.2. Основные электронные издания

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. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 10.10.2023).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Багин, Н.А., Виролайнен, П.М., Шаров С.В. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям – Уч. метод. пособие – Великие Луки, 2014. – 48 с.
2. Кобзева, Л.Ф., Шашкевич, И.К. Лыжные гонки //Учебное пособие. – Смоленск. – 2021. – 96 с.
3. Кожокин, В.Ф. Тактическая подготовка лыжника: Учеб. Метод пособие /В.Ф. Кожокин, Р.В. Кожокин, - СПб: Олимп – СПб – 2014. – 92 с.
4. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник /А.М.Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, -2005. -254.
5. Якименко, С.Н. Использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов: Монография – Омск: СиБГУ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- терминологию избранного вида спорта (лыжные гонки); - технику профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта (лыжные гонки); - технику безопасности на занятиях по избранному виду спорта (лыжные гонки); - методику обучения профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта (лыжные гонки); - методику проведения занятий по избранному виду спорта (лыжные гонки); - основы организации и проведения соревнований и судейства по избранному виду спорта (лыжные гонки).	- использование терминологии избранного вида спорта (лыжные гонки) в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта (лыжные гонки); - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по избранному виду спорта (лыжные гонки).; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий избранного вида спорта (лыжные гонки); - описание методики проведения занятий по избранному виду спорта (лыжные гонки); - описание особенностей организации и проведения соревнований по избранного вида спорта (лыжные гонки).	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации.
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
выполнять профессионально значимые двигательные действия по избранного вида спорта (лыжные гонки).	- выполнение двигательных действий по избранному виду спорта (лыжные гонки) с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по избранному виду спорта (лыжные гонки); - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по избранному виду спорта (лыжные гонки); - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по избранному виду спорта (лыжные гонки); - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по избранному виду спорта (лыжные гонки); - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся с учетом задач и содержания занятий по избранному виду спорта (лыжные гонки);	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации.

	- соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по избранное виду спорта (лыжные гонки); -соблюдение методической последовательности при проведении занятий по избранному виду спорта (лыжные гонки); - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по избранному виду спорта (лыжные гонки).	
--	---	--

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Контрольное упражнение	Испытуемые	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (с)	Юноши	13,4	14,3	14,6
	Девушки	16,0	17,2	17,6
Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине (раз)	Юноши	14	11	9
	Девушки	19	13	11
Бег 2000 м (мин/с)	Девушки	9.50	11.30	12.00
Бег 3000 м (с)	Юноши	12.40	14.30	15.00
Передвижение на лыжах (свободных ход) 5 км (мин/с)	Юноши	16.54,8	19.12,7	22.05,4
	Девушки	19.05,4	29.12,6	33.12,9
Судейство соревнований (к-во)	Юноши/ Девушки	5	4	3
Спортивный разряд	Юноши/ Девушки	II разряд		