

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Таюрский Д.А.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Лыжное двоеборье Б1.В.ДВ.10

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Абзалов Н.И. , Газизов Ф.Г.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) заведующий кафедрой, д.н. (доцент) Абзалов Н.И. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , Nail.Abzalov@kpfu.ru ; доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , FG Gazizov@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Курс "Лыжное многоборье" предусматривает изучение студентами Института физической культуры и спорта теорию и методику отдельного вида лыжного спорта как многоборье, основ организации и проведения соревнований по данному виду, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы по лыжному спорту в школе.

Учебная программа проводится в форме лекций и практических занятий.

Целью дисциплины является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.10 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 3 курсе, 6 семестр.

Данный курс позволяет выпускнику получить целостные знания о лыжном спорте как о системе физического воспитания. Содержание курса способствует формированию у выпускников необходимых умений и навыков теоретической и методической подготовки в области лыжного спорта в профессиональной деятельности.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-2 (профессиональные компетенции)	способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений
ОПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь
ОПК-8 (профессиональные компетенции)	способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- историю развития и место лыжного многоборья в системе физического воспитания;
- особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях зимним многоборьем;
- организацию и методику проведения соревнований по зимнему многоборью;
- особенности занятий лыжным многоборьем с детьми, подростками, юношами и девушками;
- структуру и содержание тренировки;
- меры безопасности и правила обращения с оружием.

2. должен уметь:

Формулировать конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий по лыжному многоборью с различными группами населения;  
 организовать физкультурно-массовую работу по зимнему многоборью с различными возрастными группами.

3. должен владеть:

- техникой и методикой обучения способам передвижения на лыжах;
- планировать и осуществлять спортивную подготовку по зимнему многоборью с учетом возрастных особенностей.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Применять полученные знания в учебно-воспитательном процессе, в физкультурно-спортивной деятельности, в учебной, педагогической практике и последующей трудовой деятельности.

**4. Структура и содержание дисциплины/ модуля**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 6 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

**4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю**

**Тематический план дисциплины/модуля**

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	

1. Тема 1. Введение в курс "Лыжное

многоборье"

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
2.	Тема 2. Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	6	1	2	0	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Техника передвижения на лыжах	6	2	0	4	0	Проверка практических навыков
5.	Тема 5. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки и пистолета	6	3	0	2	0	Устный опрос
6.	Тема 6. Организация и проведение соревнований по зимнему многоборью	6	5	0	2	0	Устный опрос
.	Тема . Итоговая форма контроля	6		0	0	0	Зачет
	Итого			4	8	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. Введение в курс "Лыжное многоборье"

#### *лекционное занятие (2 часа(ов)):*

Характеристика зимнего многоборья. Содержане зимнего многоборья. Ведущие понятия и термины. Факторы, влияющие на качество стрельбы. Инвентарь и снаряжение.

### Тема 2. Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием

#### *лекционное занятие (2 часа(ов)):*

Меры по обеспечению безопасности. Правила обращения с оружием.

### Тема 3. Техника передвижения на лыжах

#### *практическое занятие (4 часа(ов)):*

Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски, подъемы, повороты в движении, торможения и способы преодоления неровностей.

### Тема 5. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки и пистолета

#### *практическое занятие (2 часа(ов)):*

Изучение отдельных элементов техники стрельбы. Обучение управлению спуском. Обучение технике выполнения прицельного выстрела в целом.

### Тема 6. Организация и проведение соревнований по зимнему многоборью

#### *практическое занятие (2 часа(ов)):*

Организация и проведение соревнования по зимнему многоборью в качестве судей.

## 4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Техника передвижения на лыжах	6	2		14	Проверка практических навыков
5.	Тема 5. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки и пистолета	6	3	подготовка к устному опросу	5	Устный опрос
6.	Тема 6. Организация и проведение соревнований по <b>5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения</b>	6	5	подготовка к устному опросу	5	Устный опрос

Освоение дисциплины "Лыжное многоборье" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

### 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

#### Тема 1. Введение в курс "Лыжное многоборье"

#### Тема 2. Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием

#### Тема 3. Техника передвижения на лыжах

Проверка практических навыков , примерные вопросы:

Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски, подъемы, повороты в движении, торможения и способы преодоления неровностей.

#### Тема 5. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки и пистолета

Устный опрос , примерные вопросы:

Длительное удерживание оружия при прицеливании и после производства выстрела. Тренировочная стрельба из винтовки без ремня, шампиньона, крюка и упора. Тренировки с использованием тренажера "Скэтт" у винтовочников. Ошибки при стрельбе. Разбираем траектории до и после выстрела, нарисованные системой SCATT. Адаптация психики к соревновательной обстановке в пулевой стрельбе. Ошибка ♦ 1 в стрельбе. Особенности анализа координации спортсмена-стрелка. Прицеливание и модель выстрела стрелка Выбор изготовления в стрельбе лежа. Мышечная модель выстрела. Кедяров А.П. - ?О взглядах на тренировку в стрельбе по движущимся мишеням?. Личный опыт саморегуляции в стрельбе от Заслуженного мастера спорта СССР. Изготовка для стрельбы лежа, важные моменты. Основные правила изготовления в положении стоя от Ивана Максимович. История стрелковой судьбы легендарного Геннадия Лущикова.

## **Тема 6. Организация и проведение соревнований по зимнему многоборью**

Устный опрос , примерные вопросы:

Правила соревнований. Судейская коллегия. Работа с участниками. Выход из проблемных ситуаций.

### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 6 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Зимнее многоборье в системе физического воспитания молодежи.
2. Характеристика зимнего многоборья.
3. Виды гонок.
4. Основные понятия и термины в зимнем многоборье.
5. Безопасность и правила обращения с оружием.
6. Инвентарь и снаряжение.
7. Техника передвижения на лыжах.
8. Анализ техники одновременно двухшажного конькового хода.
9. Анализ техники одновременно одношажного конькового хода.
10. Техника стрельбы.
11. Элементы техники стрельбы.
12. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки и пистолета.
13. Факторы, влияющие на качество стрельбы.
14. Структура и содержание тренировки.
15. Организация и проведение соревнований по зимнему многоборью.
16. Календарный план соревнований.
17. Положение о соревнованиях.
18. Судейская коллегия.
19. Требования к судейству соревнований.
20. Жеребьевка участников.

### **7.1. Основная литература:**

- 1) Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>
- 2) Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>



## 7.2. Дополнительная литература:

1) Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>

Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие / Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 124 с.: ISBN 978-5-9765-3100-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959822>

## 7.3. Интернет-ресурсы:

Всероссийская федерация полиатлона - <http://polyathlon.ru/>

Поиатлон России - <http://polyathlon-russia.com>

Портал о зимних видах спорта - <http://ws-news.ru>

Сайт журнала - <http://www.skisport.ru/>

Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов - <http://fizsport.ru>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Лыжное двоеборье" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Для обеспечения данной дисциплины имеется оборудованная лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта инвентаря, раздевалками для девушек и юношей, душ, а так же учебно-тренировочные лыжни, стрельбища, трассы спусков на склонах и подъемах.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.