

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. Д.А. Таюрский

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Лыжный полиатлон Б1.В.ДВ.11

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование
Профиль подготовки: Образование в области физической культуры
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: заочное
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 8494247219

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) профессор, 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 , FGGazizov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Курс "Лыжный полиатлон" предусматривает изучение студентами Института физической культуры и спорта теорию и методику отдельного вида лыжного спорта как полиатлон, 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.11 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.01 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 3 курсе, 5 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 |
|---|---|
| ОК-5 (общекультурные компетенции) | способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия |
| ОК-6 (общекультурные компетенции) | способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия |
| ОК-8 (общекультурные компетенции) | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| ОПК-1 (профессиональные компетенции) | способностью определять анатомио-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста |

| 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 |
| ОПК-6 (профессиональные компетенции) | способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста |
| ПК-1 (профессиональные компетенции) | способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии |
| ПК-2 (профессиональные компетенции) | способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры |
| ПК-3 (профессиональные компетенции) | способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий |
| ПК-4 (профессиональные компетенции) | способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу |
| ПК-6 (профессиональные компетенции) | способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни |
| ПК-7 (профессиональные компетенции) | способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов |

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

Историю развития и место полиатлона в комплексе спортивного многоборья;
особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях полиатлоном;
организацию и методику проведения соревнований по полиатлону;
особенности занятий полиатлоном с детьми, подростками, юношами и девушками;
структуру и содержание тренировки полиатлонистов;
меры безопасности и правила обращения с оружием.

2. должен уметь:

Формулировать конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий по полиатлону с различными группами населения;

организовать физкультурно-массовую работу по полиатлону с различными возрастными группами.

3. должен владеть:

Техникой и методикой обучения способам передвижения на лыжах;
планировать и осуществлять спортивную подготовку по полиатлону 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 зачетных(ые) единиц(ы) 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 5 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 "Лыжный полиатлон" | 5 | 1 | 0 | 0 | 0 | |
| 4. | Тема 4. Техника стрельбы | 5 | 0 | 0 | 1 | 0 | |
| 6. | Тема 6. Структура и содержание тренировки полиатлонистов | 5 | 1 | 0 | 0 | 0 | Устный опрос |
| 7. | Тема 7. Организация и проведение соревнований по зимнему полиатлону | 5 | 0 | 0 | 1 | 0 | Письменное домашнее задание |
| . | Тема . Итоговая форма контроля | 5 | | 0 | 0 | 0 | Зачет |
| | Итого | | | 0 | 2 | 0 | |

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в курс "Лыжный полиатлон"

Тема 4. Техника стрельбы

практическое занятие (1 часа(ов)):

Пулевая стрельба. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием. Управление спуском.

Тема 6. Структура и содержание тренировки полиатлонистов

Тема 7. Организация и проведение соревнований по зимнему полиатлону

практическое занятие (1 часа(ов)):

Организация и проведение соревнования по полиатлону 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 |
|----------|---|----------------|------------------------|--|-------------------------------|--|
| 6. | Тема 6. Структура и содержание тренировки полиатлонистов | 5 | 1 | подготовка к устному опросу | 5 | Устный опрос |
| | | | | подготовка к устному опросу | 5 | устный опрос |
| 7. | Тема 7. Организация и проведение соревнований по зимнему полиатлону | 5 | 0 | подготовка домашнего задания | 10 | Письменное домашнее задание |
| | | | | подготовка домашнего задания | 10 | домашнее задание |
| Итого | | | | | 30 | |

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Лыжный полиатлон" 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 "Лыжный полиатлон"

Тема 4. Техника стрельбы

Тема 6. Структура и содержание тренировки полиатлонистов

Устный опрос , примерные вопросы:

Общая и специальная физическая подготовка полиатлонистов. Техника передвижения на лыжах. Техника стрельбы. Стрелковые упражнения полиатлонистов. Зимнее двоеборье. Зимнее троеборье.

устный опрос , примерные вопросы:

Общая и специальная физическая подготовка биатлонистов. Техника передвижения на лыжах. Техника стрельбы. Стрелковые упражнения биатлонистов. Зимнее двоеборье. Зимнее троеборье.

Тема 7. Организация и проведение соревнований по зимнему биатлону

домашнее задание , примерные вопросы:

Схема трассы. Схематично указать расположение стрельбища, старта, финиша, зоны передачи эстафеты в биатлоне. Бригады судей.

Письменное домашнее задание , примерные вопросы:

Упражнения для спортсменов разных возрастов, рекомендуемые для включения в программы соревнований; Классификация соревнований и условия их организации; Возрастные группы, права и порядок выступления участников соревнований; Требования к измерениям и судейской коллегии по видам спорта; Виды биатлона и правила их проведения: правила подачи команд, разметки, фальстартов, измерений, экипировки участников; Приложения с образцами бланков, заявок, актов, возрастных коэффициентов.

Итоговая форма контроля

зачет (в 5 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Биатлон в системе физического воспитания молодежи.
2. Характеристика биатлона.
3. Виды гонок.
4. Основные понятия и термины в биатлоне.
5. Безопасность и правила обращения с оружием.
6. Инвентарь и снаряжение биатлониста.
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 биатлонистов.
15. Организация и проведение соревнований по зимнему биатлону.
16. Календарный план соревнований.
17. Положение о соревнованиях.
18. Судейская коллегия.
19. Требования к судейству соревнований.
20. Жеребьевка участников.

7.1. Основная литература:

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки:
Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.: 60x90 1/16 (Обложка)
ISBN 978-5-288-05785-4 - Режим доступа: HYPERLINK
'<http://znanium.com/catalog/product/1000483>

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>

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:

Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.:Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/509590>

Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/551007>

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. ? М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. ?431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/1028835>

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 "Лыжный полиатлон" 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 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Абзалов Н.И. _____

Газизов Ф.Г. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. _____

"__" _____ 201__ г.