

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт физической культуры и спорта



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Минзарипов Р.Г.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Лыжное многоборье БЗ.ДВ.2

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Галиев Р.Р.

**Рецензент(ы):**

Лопатин Л.А.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Газизов Ф. Г.

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

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:

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

Регистрационный No

Казань  
2015

## 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) заместитель директора по образовательной деятельности Галиев Р.Р. директорат ИФКиС Институт физической культуры и спорта , Rishat.Galiev@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 " Б3.ДВ.2 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 4 курсе, 8 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-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	осознанием социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
ОПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ПК-8 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

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 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 8 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	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Введение в курс "Лыжное многоборье"	8	1	1	0	0	

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	8		1	0	0	
3.	Тема 3. Техника передвижения на лыжах	8	2	0	2	0	домашнее задание
4.	Тема 4. Техника стрельбы	8	3	0	1	0	
5.	Тема 5. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки и пистолета	8	3	0	1	0	домашнее задание
6.	Тема 6. Структура и содержание тренировки	8	4	0	2	0	устный опрос
7.	Тема 7. Организация и проведение соревнований по зимнему многоборью	8	5	0	2	0	контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	зачет
	Итого			2	8	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

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

###### *лекционное занятие (1 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 (1 часа(ов)):*

Меры по обеспечению безопасности. Правила обращения с оружием. Организация занятий на стрельбище. Обращение с малокалиберным оружием и патронами на занятиях.

##### Тема 3. Техника передвижения на лыжах

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

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

##### Тема 4. Техника стрельбы

###### *практическое занятие (1 часа(ов)):*

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

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

###### *практическое занятие (1 часа(ов)):*

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

##### Тема 6. Структура и содержание тренировки

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

Развитие общей и специальной физической подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование техники стрельбы. Силовая гимнастика.

### **Тема 7. 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)**

<b>N</b>	<b>Раздел Дисциплины</b>	<b>Семестр</b>	<b>Неделя семестра</b>	<b>Виды самостоятельной работы студентов</b>	<b>Трудоемкость (в часах)</b>	<b>Формы контроля самостоятельной работы</b>
3.	Тема 3. Техника передвижения на лыжах	8	2	подготовка домашнего задания	10	домашнее задание
5.	Тема 5. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки и пистолета	8	3	подготовка домашнего задания	28	домашнее задание
6.	Тема 6. Структура и содержание тренировки	8	4	подготовка к устному опросу	28	устный опрос
7.	Тема 7. Организация и проведение соревнований по зимнему многоборью	8	5	подготовка к контрольной работе	28	контрольная работа
	Итого				94	

### **5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**

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**

домашнее задание , примерные вопросы:

Предложить 5 подвижных игр применяемых при обучении каждому лыжному ходу.

#### **Тема 4. Техника стрельбы**

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

домашнее задание , примерные вопросы:

разработать методические рекомендации по методике обучения стрельбе из малокалиберной винтовки и пистолета.

## **Тема 6. Структура и содержание тренировки**

устный опрос , примерные вопросы:

Особенности тренировки. Структура, содержание, этапы многолетней тренировки.

## **Тема 7. Организация и проведение соревнований по зимнему многоборью**

контрольная работа , примерные вопросы:

Проведение соревнования по зимнему многоборью на результат.

## **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

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:**

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. Близнаевский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

### **7.2. Дополнительная литература:**

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>

Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478 с.

Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

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

Полиатлон 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 многоборье" 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.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

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 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Галиев Р.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Лопатин Л.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.