

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**

Лыжный биатлон Б1.В.ДВ.11

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности

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) 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 биатлон" предусматривает изучение студентами Института физической культуры и спорта теорию и методику отдельного вида лыжного спорта как биатлон, 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, терминологии.

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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) 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
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-6 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- историю развития и место биатлона в системе лыжного спорта;
- особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях биатлоном;
- организацию и методику проведения соревнований по биатлону;
- методику обучения стрельбе из малокалиберной винтовки;
- особенности занятий биатлоном с детьми, подростками, юношами и девушками;

структуру и содержание тренировки биатлонистов;  
меры безопасности и правила обращения с оружием.

2. должен уметь:

определять причины ошибок в процессе обучения способам передвижения на лыжах с оружием и пути их устранения;

формулировать конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий по биатлону с различными группами населения;

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

3. должен владеть:

техникой и методикой обучения способам передвижения на лыжах с оружием;

техникой и методикой обучения стрельбе из малокалиберной винтовки;

планировать и осуществлять спортивную подготовку по биатлону с учетом возрастных особенностей;

методами обеспечения мер безопасности.

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 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. Биатлон в системе лыжного спорта	5	2	1	0	0	
2.	Тема 2. Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	5	2	1	2	0	
3.	Тема 3. Техника передвижения на лыжах с оружием	5	3	0	4	0	
4.	Тема 4. Техника стрельбы в биатлоне	5	4	0	1	0	
5.	Тема 5. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	5	5	0	1	0	
6.	Тема 6. Структура и содержание тренировки биатлонистов	5	5	1	2	0	Устный опрос
7.	Тема 7. Организация и проведение соревнований по биатлону	5	6	1	4	0	Письменное домашнее задание
.	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	Зачет
	Итого			4	14	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Биатлон в системе лыжного спорта

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

Характеристика биатлона. Виды гонок. Ведущие понятия и термины в биатлоне. Факторы, влияющие на качество стрельбы в биатлоне. Инвентарь и снаряжение биатлониста.

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

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

Меры по обеспечению безопасности. Правила обращения с оружием.

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

Организация занятий на стрельбище. Обращение с малокалиберным оружием и патронами на занятиях.

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

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

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

##### Тема 4. Техника стрельбы в биатлоне

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

Изготовка для стрельбы из положения лежа. Изготовка для стрельбы из положения стоя. Прицеливание. Управление дыханием. Управление спуском.

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

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

Изучение отдельных элементов техники (изготовка, управление дыханием, наведение и удержание оружия на мишени). Обучение управлению спуском. Обучение технике выполнения прицельного выстрела в целом.

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

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

Этапы подготовки. Циклы подготовки. Стрелковая подготовка биатлонистов.

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

Развитие общей и специальной физической подготовки биатлонистов. Совершенствование техники передвижения на лыжах с оружием. Совершенствование техники стрельбы.

### **Тема 7. Организация и проведение соревнований по биатлону**

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

Правила соревнований. Подготовка трасс. Классификация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников. Виды стартов. Методика определения результатов соревнований.

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

Организация и проведение соревнования по биатлону 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>
6.	Тема 6. Структура и содержание тренировки биатлонистов	5	5	подготовка к устному опросу	8	устный опрос
7.	Тема 7. Организация и проведение соревнований по биатлону	5	6	подготовка домашнего задания	10	домашнее задание
	Итого				18	

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

Освоение дисциплины "Лыжный биатлон" 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. Биатлон в системе лыжного спорта**

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

### **Тема 3. Техника передвижения на лыжах с оружием**

### **Тема 4. Техника стрельбы в биатлоне**

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

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

устный опрос , примерные вопросы:

Особенности тренировки биатлонистов. Структура, содержание, этапы многолетней тренировки.

### **Тема 7. Организация и проведение соревнований по биатлону**

домашнее задание , примерные вопросы:

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

### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 5 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Биатлон в системе лыжного спорта.
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 с оружием.
8. Анализ техники одновременно двухшажного конькового хода.
9. Анализ техники одновременно одношажного конькового хода.
10. Техника стрельбы в биатлоне.
11. Элементы техники стрельбы.
12. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки.
13. Факторы, влияющие на качество стрельбы.
14. Структура и содержание тренировки биатлонистов.
15. Организация и проведение соревнований по биатлону.
16. Календарный план соревнований по биатлону.
17. Положение о соревнованиях.
18. Судейская коллегия.
19. Требования к судейству соревнований по биатлону.
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. Близневский. - 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>

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:**

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>

Союз биатлонистов России - <http://biathlonrus.com/>

Федерация лыжных гонок и биатлона РТ - <http://flgb-rt.ru/federation/>

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

Освоение дисциплины "Лыжный биатлон" 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 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Образование в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности .

Автор(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.