

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.9

Направление подготовки: 034300.62 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

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.9 Профессиональный" основной образовательной программы 034300.62 Физическая культура 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-8 (общекультурные компетенции)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений
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 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	2	0	0	
2.	Тема 2. Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	8	1	2	1	0	
3.	Тема 3. Техника передвижения на лыжах	8	2	1	1	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	
4.	Тема 4. Техника стрельбы	8	3	1	1	0	
5.	Тема 5. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки и пистолета	8	3	0	1	0	
6.	Тема 6. Структура и содержание тренировки	8	4	2	2	0	
7.	Тема 7. Организация и проведение соревнований по зимнему многоборью	8	5	2	2	0	устный опрос
	Тема . Итоговая форма контроля	8		0	0	0	зачет
	Итого			10	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.

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

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

### Тема 3. Техника передвижения на лыжах

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

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

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

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

### Тема 4. Техника стрельбы

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

Особенности техники стрельбы. Пулевая стрельба. Изготовка. Прицеливание. Управление дыханием. Управление спуском.

#### *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**

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

Этапы подготовки. Циклы подготовки. Стрелковая подготовка.

### **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**

### **лекционное занятие (2 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. Таблицы оценки результатов.

### **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>
7.	Тема 7. Организация и проведение соревнований по зимнему многоборью	8	5	подготовка к устному опросу	18	устный опрос
	Итого				18	

## **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**

### **Тема 4. Техника стрельбы**

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

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

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

устный опрос , примерные вопросы:

Правила проведения соревнований по лыжному многоборью. Организация, этапы подготовки, подведение итогов.

### **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. 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>

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 034300.62 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (легкая атлетика) .



Автор(ы):

Галиев Р.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Лопатин Л.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.