

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



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Лыжный биатлон БЗ.ДВ.2

Направление подготовки: 034300.62 - Физическая культура

Профиль подготовки: Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Газизов Ф.Г.

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 813712014

Казань
2014

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, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. кафедра гимнастики и циклических видов спорта Институт физической культуры и спорта, 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 " Б3.ДВ.2 Профессиональный" основной образовательной программы 034300.62 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2, 3 курсах, 4, 5 семестры.

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 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 3 зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины отсутствует в 4 семестре; 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	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Биатлон в системе лыжного спорта	4	2	2	0	0	
2.	Тема 2. Обеспечение мер безопасности и правила обращения с оружием	4	2	2	2	0	
3.	Тема 3. Техника передвижения на лыжах с оружием	4	3	0	8	0	
4.	Тема 4. Техника стрельбы в биатлоне	4	4	2	6	0	
5.	Тема 5. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	4	5	0	8	0	домашнее задание
6.	Тема 6. Структура и содержание тренировки биатлонистов	4	5	2	8	0	устный опрос
7.	Тема 7. Организация и проведение соревнований по биатлону	5	2	0	10	0	контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	5		0	0	0	зачет
	Итого			8	42	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Биатлон в системе лыжного спорта

лекционное занятие (2 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 (2 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 (8 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

лекционное занятие (2 часа(ов)):

практическое занятие (6 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 (8 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 (2 часа(ов)):

Этапы подготовки. Циклы подготовки. Стрелковая подготовка биатлонистов.

практическое занятие (8 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
практическое занятие (10 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. Организация и проведение соревнования по биатлону 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
5.	Тема 5. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки	4	5	подготовка домашнего задания	2	домашнее задание
6.	Тема 6. Структура и содержание тренировки биатлонистов	4	5	подготовка к устному опросу	30	устный опрос
7.	Тема 7. Организация и проведение соревнований по биатлону	5	2	подготовка к контрольной работе	26	контрольная работа
	Итого				58	

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

домашнее задание , примерные вопросы:

предложить 10 подводящих упражнений по методике обучения стрельбе из малокалиберной винтовки из положения стоя, лежа.

Тема 6. Структура и содержание тренировки биатлонистов

устный опрос , примерные вопросы:

Общая и специальная физическая подготовка биатлонистов. Техника передвижения на лыжах с оружием. Техника стрельбы. Стрелковые упражнения биатлониста.

Тема 7. Организация и проведение соревнований по биатлону

контрольная работа , примерные вопросы:

Организация и проведение соревнования на результат в составе судейской коллегии.

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

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>

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:

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 034300.62 "Физическая культура" и профилю подготовки Физическая культура и спорт .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Лопатин Л.А. _____

"__" _____ 201__ г.