

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.10.04 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Конькобежный спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

очная

Год набора

2021

Красноярск 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

Ст.преподаватель, Беспалова Татьяна Владимировна

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Необходимость изучения дисциплины обусловлена высокой значимостью умений передвигаться на коньках для укрепления здоровья, развития функциональных систем организма, повышения общей работоспособности занимающихся. Знание принципов и тренировки, знание методик обучения бега на коньках, методов спортивной тренировки конькобежцев весьма необходимы будущим специалистам физической культуры при обучении и воспитании дошкольников, школьной и студенческой молодежи. Важным является умение правильно организовать соревнования по конькам, быть в курсе организации и проведения соревнований, определения победителей в наиболее популярных видах конькобежного спорта.

Цель преподавания дисциплины – формирование у студентов теоретических знаний по конькобежному спорту и умений использовать полученные знания на практике в соответствии с достижениями науки и практики конькобежного спорта.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- приобретение знаний по истории конькобежного спорта, методике обучения технике бега на коньках, методике тренировок, учебной и внеурочной работе в учебных заведениях, по мерам профилактики травматизма и правилам безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту;

- формирование системы профессиональных знаний, умений и навыков по организации и проведению массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с лицами разного возраста, пола, подготовленности с использованием конькобежного спорта;

- закрепление теоретических знаний на семинарских занятиях, анализа соответствия подготовки мест соревнований и способов подсчета очков и определения победителей соревнований по конькам.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	
ОПК-13.1: Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образцу	перечень необходимых документов для организации и проведения соревнований правила составления и заполнения документации для организации и проведения соревнований правила соревнований избранного вида спорта

ОПК-13.2: Осуществляет судейство соревнований	
согласно утвержденных правил по избранному виду спорта	
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.1: Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	
ОПК-3.2: Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности	
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.1: Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	
ОПК-4.2: Проводит с занимающимися тренировочные занятия на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств	
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

УК-7.1: Применяет	
теоретические знания и практические умения для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности	
УК-7.2: Выбирает спортивные и здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	
УК-7.3: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности.	

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1,56 (56)	
занятия лекционного типа	0,78 (28)	
практические занятия	0,78 (28)	
Самостоятельная работа обучающихся:	0,72 (26)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. Введение в предмет									
	1. Краткая история конькобежного спорта. Классификация конькобежного спорта	8							
	2. Подготовка к теоретическому зачету							5	
2. Техника скоростного бега									
	1. Техника скоростного бега, бега со старта, по повороту.	12							
	2. Упражнения простого катания на коньках			16					
	3. Особенности обучения катанию на коньках							6	
3. Методика обучения катанию и технике бега на коньках									
	1. Виды торможений и техника падений			6					
	2. Методические приемы обучения катанию на коньках							5	
4. Формы организации и методика проведения занятий по бегу на коньках									
	1. Особенности занятий							2	
5. Физкультурно-оздоровительные и массовые формы занятий на коньках									

1. Организация и проведение игр на льду							2	
2. Подвижные игры и конкурсы на коньках			6					
6. Занятия по конькобежной подготовке во внеурочное время								
1. Формы занятий на коньках во внеурочное время							2	
7. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту								
1. Правила соревнований по конькобежному спорту	8							
2. Особенности организации и судейства соревнований по конькобежному спорту							4	
Всего	28		28				26	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура: учебник для вузов(Москва: Юрайт).
2. Сидорова Е.Н., Чернякова С. Н. Подвижные игры: учеб. пособие (Красноярск: СФУ).
3. Архипова В. Л., Тимохина Ю. Г. Уроки физической культуры на коньках в школе: учеб.-метод. пособие для подгот. бакалавриата 034300.62 "Физическая культура"(Красноярск: СФУ).
4. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России(Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА").
5. Белоусова Л. Е., Протопопов О. А., Плисецкая М. Золотые коньки с бриллиантами: монография(Москва: Физкультура и спорт).
6. Панов Г. М. Конькобежный спорт, 1981: ежегодник(М.: Физкультура и спорт).
7. Макаров Ю. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов вузов по направлению "Физическая культура"(Москва: Издательский центр "Академия").
8. Клинова М.Г. Гимнастика на развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов: Метод. указания к индивидуальным тренировочным программам(Красноярск: КрасГАСА).
9. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов по специальности 033100- физическая культура(Москва).
10. Сибирский федеральный университет [СФУ]. Центр технологий электронного обучения, Сибирский федеральный университет [СФУ]. Лаборатория по разработке мультимедийных электронных образовательных ресурсов Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование. Презентационные материалы. Банк тестовых заданий в системе UniTest: электронные приложения к теоретическому курсу(Красноярск: Сибирский федеральный университет [СФУ]).
11. Болонов Г.П., Болонова Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников: Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы().
12. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 - 10 лет().

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. Программное обеспечение необходимое преподавателю и студентам включает в себя: регулярно обновляемый интернет-браузер (MozillaFirefox, GoogleChrome, YandexBrowser, Opera); офисный пакет (Microsoft Office, Libre Office, Open Office); доступ к электронной библиотеке СФУ.

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса необходимо для проведения практических занятий наличие оснащенной и соответствующей требованиям безопасности ледовой площадки для занятий конькобежным спортом (искусственная или естественная), разнообразный спортивный инвентарь.