

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)

наименование кафедры

Близневский Александр Юрьевич

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ
КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Дисциплина ФТД.04.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Конькобежный спорт

Направление подготовки /
специальность _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения

заочная

Год набора

2020

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

Программу
составили

Ст.преподаватель, Беспалова Татьяна
Владимировна

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

ОПК-1:Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.1:Планирует занятия по физическому воспитанию, тренировочному
--

занятию с учетом физиологических, анатомо-морфологических и психологических особенностей человека.	
Уровень 1	основные положения теории физической культуры и спорта
Уровень 2	физиологические характеристики нагрузки
Уровень 3	анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста
Уровень 1	применять на практике положения теории и методики физической культуры и спорта
Уровень 2	использовать на практике средства и методы, необходимые для проведения занятий
Уровень 3	применять на практике положения анатомо-морфологических и психологических особенностях занимающихся различного пола и возраста
Уровень 1	навыками организации занятий с учетом возраста, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся
Уровень 2	навыками использования средств и методов, необходимых для проведения занятий
Уровень 3	навыками использования положений анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-1.2:Разрабатывает планы проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы	
Уровень 1	содержание программы подготовки спортсменов
Уровень 2	структуру содержания планов многолетней подготовки, последовательность циклов подготовки спортсменов
Уровень 3	правила составления плана-конспекта занятия
Уровень 1	использовать на практике содержание программы подготовки спортсменов
Уровень 2	применять на практике планы многолетней подготовки, последовательность циклов подготовки спортсменов
Уровень 3	составлять план-конспект занятия
Уровень 1	навыками составления планов многолетней подготовки
Уровень 2	навыками составления планов с периодизацией циклов подготовки
Уровень 3	навыками составления плана-конспекта урока
ОПК-1.3:Оценивает морфофункциональное состояние организма в состоянии покоя и с учетом физиологической характеристики нагрузки.	
Уровень 1	физиологические методы определения работоспособности спортсмена
Уровень 2	методы тестирования в покое
Уровень 3	методы тестирования с нагрузкой
Уровень 1	определять эффективность режима и методики тренировки
Уровень 2	качественно управлять тренировочным процессом
Уровень 3	проводить тестирование
Уровень 1	навыком предупреждения и выявления заболеваний и травм
Уровень 2	навыком выявления и устранения переутомления
Уровень 3	навыком контроля переносимости тренировочной и

	соревновательной нагрузок
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	
Уровень 1	основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся
Уровень 2	основы обучения техническим приемам в конькобежном спорте
Уровень 3	основы обучения тактическим приемам в конькобежном спорте
Уровень 1	использовать на практике основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся
Уровень 2	использовать на практике технические приемы в обучении в конькобежном спорте
Уровень 3	использовать на практике тактические приемы в обучении в конькобежном спорте
Уровень 1	навыками активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта
Уровень 2	навыками выявления ошибок в технических элементах конькобежного спорта
Уровень 3	навыками выявления ошибок в тактических элементах конькобежного 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	
Уровень 1	различные комплексы упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков
Уровень 2	особенности техники выполнения специальных упражнений в конькобежном спорте
Уровень 3	последовательность в применении технических элементов
Уровень 1	проводить с обучающимися занятия на основе различных комплексов упражнений
Уровень 2	правильно демонстрировать предложенный элемент техники
Уровень 3	своевременно выделять и устранять ошибки у занимающихся
Уровень 1	необходимыми комплексами упражнений с целью развития технической подготовленности
Уровень 2	широким арсеналом технических элементов конькобежного спорта
Уровень 3	разнообразными приемами для устранения и исправления ошибок в технике
ОПК-7:Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-7.1:Обеспечивает безопасность при проведении занятий и тренировок спортсменов, проходящих спортивную подготовку	
Уровень 1	основы техники безопасности в конькобежном спорте
Уровень 2	меры по предотвращению опасных ситуаций

Уровень 3	нормы и требования санитарно-гигиенических правил
Уровень 1	правильно и своевременно выявлять угрозы травм, обморожений, нештатных ситуаций
Уровень 2	своевременно выявлять несоответствующие требованиям ошибки в организации пространства для занятий
Уровень 3	своевременно выявлять несоответствующие требованиям ошибки в инвентаре для занятий и во внешнем виде занимающихся
Уровень 1	знаниями в основах техники безопасности в конькобежном спорте
Уровень 2	навыками организации безопасного пространства для проведения занятий
Уровень 3	навыками контроля за исправностью инвентаря и оценке внешнего вида занимающихся
ОПК-7.2:Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	
Уровень 1	основы техники безопасности в конькобежном спорте
Уровень 2	меры по предотвращению опасных ситуаций
Уровень 3	нормы и требования санитарно-гигиенических правил
Уровень 1	правильно и своевременно выявлять угрозы травм, обморожений, нештатных ситуаций
Уровень 2	своевременно выявлять несоответствующие требованиям ошибки в организации пространства для занятий
Уровень 3	своевременно выявлять несоответствующие требованиям ошибки в инвентаре для занятий и во внешнем виде занимающихся
Уровень 1	знаниями в основах техники безопасности в конькобежном спорте
Уровень 2	навыками организации безопасного пространства для проведения занятий
Уровень 3	навыками контроля за исправностью инвентаря и оценке внешнего вида занимающихся
ОПК-7.3:Оказывает первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты	
Уровень 1	правила оказания первой помощи
Уровень 2	правила использования средств огнезащиты
Уровень 3	правила использования средств индивидуальной защиты
Уровень 1	использовать на практике положения оказания первой медицинской помощи
Уровень 2	применять на практике средства огнезащиты
Уровень 3	применять на практике средства индивидуальной защиты
Уровень 1	навыком оказания первой медицинской помощи
Уровень 2	навыком применения средств огнезащиты
Уровень 3	навыком применения средств индивидуальной защиты

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Конькобежный спорт» относится к базовой части

Блока 1 образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», реализуемой в федеральном государственном образовательном учреждении.

Для эффективного освоения дисциплины необходимы соответствующие знания по следующим дисциплинам:

Теория и методика физической культуры

Основы спортивной подготовки

Физкультурно-спортивное совершенствование

1.5 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)	Семестр
		4
Общая трудоемкость дисциплины	2,28 (82)	2,28 (82)
Контактная работа с преподавателем:	0,28 (10)	0,28 (10)
занятия лекционного типа	0,11 (4)	0,11 (4)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,17 (6)	0,17 (6)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:	1,89 (68)	1,89 (68)
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт)	0,11 (4)	0,11 (4)

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Введение в предмет	1	0	0	14	ОПК-1.1 ОПК-1.2
2	Техника скоростного бега	2	2	0	14	ОПК-1.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-7.1
3	Методика обучения катанию и технике бега на коньках	0	2	0	10	ОПК-1.3 ОПК-3.1
4	Формы организации и методика проведения занятий по бегу на коньках	0	0	0	8	
5	Физкультурно-оздоровительные и массовые формы занятий на коньках	0	2	0	10	ОПК-1.2 ОПК-1.3
6	Занятия по конькобежной подготовке во внеурочное время	0	0	0	6	
7	Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту	1	0	0	6	ОПК-7.2 ОПК-7.3
Всего		4	6	0	68	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Краткая история конькобежного спорта. Классификация конькобежного спорта	1	0	0
2	2	Техника скоростного бега, бега со старта, по повороту.	2	0	0
3	7	Правила соревнований по конькобежному спорту	1	0	0
Всего			4	0	0

3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	2	Упражнения простого катания на коньках	2	0	0
2	3	Виды торможений и техника падений	2	0	0
3	5	Подвижные игры и конкурсы на коньках	2	0	0
Всего			6	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
--	---------------------	----------	-------------------

Л1.1	Жуков М. Н.	Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов по специальности 033100- физическая культура	Москва, 2002
Л1.2	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], 2008
Л1.3	Болонов Г.П., Болонова Н.В.	Сценарии спортивно-театрализованных праздников: Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы	, 2003
Л1.4	Каралашвили Е.А.	Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 - 10 лет	, 2001

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2013
Л1.2	Сидорова Е.Н., Чернякова С. Н.	Подвижные игры: учеб. пособие	Красноярск: СФУ, 2013
Л1.3	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, 2012

Л1.4	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", 2015
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Белоусова Л. Е., Протопопов О. А., Плисецкая М.	Золотые коньки с бриллиантами: монография	Москва: Физкультура и спорт, 1971
Л2.2	Панов Г. М.	Конькобежный спорт, 1981: ежегодник	М.: Физкультура и спорт, 1981
Л2.3	Макаров Ю. М.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов вузов по направлению "Физическая культура"	Москва: Издательский центр "Академия", 2013
Л2.4	Клинова М.Г.	Гимнастика на развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов: Метод. указания к индивидуальным тренировочным программам	Красноярск: КрасГАСА, 2006
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Жуков М. Н.	Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов по специальности 033100- физическая культура	Москва, 2002
Л3.2	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], 2008
Л3.3	Болонов Г.П., Болонова Н.В.	Сценарии спортивно-театрализованных праздников: Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы	, 2003

ЛЗ.4	Каралашвили Е.А.	Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 - 10 лет	, 2001
------	---------------------	--	--------

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	Электронная библиотека СФУ	http://bik.sfu-kras.ru/nb/elektronnye-bibliotechnye-sistemy-eps
Э2	Центральная отраслевая библиотека физической культуры и спорта	http://www.lib.sportedu.ru

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Контрольными точками при освоении дисциплины являются: тестирование теоретических знаний и сдача практических нормативов; судейство соревнований; самостоятельное проведение учебного занятия; хорошая посещаемость лекционных и практических занятий. Студент будет допущен к зачету, если у него зачтены все контрольные точки.

Учебная программа дисциплины включает занятия лекционного типа, практические занятия в спортивном сооружении (ледовая арена) и самостоятельная работа студента.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается также, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения учебных занятий, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Именно на практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, показать степень овладения различными методиками обучения. Участие в практическом занятии позволяет студенту соединить полученные теоретические знания с решением конкретных практических задач.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку практических навыков. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	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.
-------	---

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

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

10 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.