

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

Б1.О.27.03 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Конькобежный спорт

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения

очная

Год набора

2019

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 организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	
ОПК-13: Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и	правила вида спорта мероприятия при подготовке к спортивному мероприятию основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся

<p>спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий</p>	<p>организовать рекреативно-оздоровительные и физкультурно-массовые спортивные мероприятия на коньках применять на практике правила вида спорта использовать на практике основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся организаторскими способностями и теоретическими знаниями для проведения соревнований по конькобежному спорту навыками применения правил вида спорта навыками активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</p>
<p>ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	
<p>ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>основы техники безопасности на занятиях по конькобежному спорту меры по предотвращению опасных ситуаций нормы и требования санитарно-гигиенических правил уметь подготовить и проверить необходимый для спортивных занятий инвентарь и оборудование правильно и своевременно выявлять угрозы травм, обморожений, нештатных ситуаций своевременно выявлять несоответствующие требованиям ошибки в инвентаре для занятий и во внешнем виде занимающихся навыками первой доврачебной помощи навыками организации безопасного пространства для проведения занятий навыками контроля за исправностью инвентаря и оценке внешнего вида занимающихся</p>
<p>ПК-10: Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта</p>	

<p>ПК-10: Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта</p>	<p>виды подготовки спортсменов приемы технико-тактической подготовленности теоретические основы и правила соревнований вида спорта классифицировать средства и методы для тренировочного процесса применять на практике приемы технического и тактического характера применять на практике теоретические основы и правила соревнований вида спорта физической, технической и тактической подготовкой конькобежцев навыками обучения технической и тактической подготовкой навыками обучения теоретическим основам и правил</p>
	<p>вида спорта</p>
<p>ПК-11: Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов</p>	
<p>ПК-11: Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов</p>	<p>основы общей и специальной физической подготовки спортсменов физиологические основы влияния занятий спортом и физической культурой на организм занимающегося приемы тестирования на определение физической подготовленности применять на практике основы общей и специальной физической подготовки спортсменов применять на практике физиологические основы влияния занятий спортом и физической культурой на организм занимающегося применять на практике приемы тестирования на определение физической подготовленности навыками и методическими приемами с целью совершенствования физических качеств спортсменов навыками и методическими приемами с целью выявления основ влияния занятий спортом и физической культурой на организм занимающегося навыками применения приемов тестирования на определение физической подготовленности</p>
<p>ПК-9: Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике</p>	

ПК-9: Формирование у обучающихся представлений о теоретических основах вида спорта, спортивной этике	<p>историю возникновения и этапы эволюционного развития конькобежного спорта</p> <p>правила вида спорта</p> <p>влияние занятий конькобежным спортом на организм занимающегося</p> <p>классифицировать основные элементы техники и тактики</p> <p>применять на практике знания правил вида спорта</p> <p>классифицировать закономерности влияния занятий конькобежным спортом на организм занимающегося</p> <p>теоретическими аспектами конькобежного спорта и</p>
	<p>правил спортивной этики</p> <p>навыками применения правил вида спорта</p> <p>навыками классификации закономерностей влияния занятий конькобежным спортом на организм занимающегося</p>
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>морфо-функциональные особенности организма человека</p> <p>морально-волевые и мотивационные аспекты тренировки</p> <p>правила видов спорта для постоянного участия в спортивных мероприятиях</p> <p>применять тестовые задания для оценки уровня физической подготовленности</p> <p>корректировать морально-волевые и мотивационные особенности занимающихся</p> <p>применять на практике знания правил видов спорта средствами и методами физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности</p> <p>навыками применения методов коррекции морально-волевых и мотивационных особенностей занимающихся</p> <p>навыками для судействаспортивных мероприятий</p>

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:	1,17 (42)	
занятия лекционного типа	0,39 (14)	
практические занятия	0,78 (28)	
Самостоятельная работа обучающихся:	1,11 (40)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Контактная работа, ак. час.							
		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	4							
	2. Подготовка к теоретическому зачету							10	
2. Техника скоростного бега									
	1. Техника скоростного бега, бега со старта, по повороту.	6							
	2. Упражнения простого катания на коньках			16					
	3. Особенности обучения катанию на коньках							10	
3. Методика обучения катанию и технике бега на коньках									
	1. Виды торможений и техника падений			8					
	2. Методические приемы обучения катанию на коньках							8	
4. Формы организации и методика проведения занятий по бегу на коньках									
	1. Особенности занятий							4	
5. Физкультурно-оздоровительные и массовые формы занятий на коньках									

1. Организация и проведение игр на льду							2	
2. Подвижные игры и конкурсы на коньках			4					
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	4							
2. Особенности организации и судейства соревнований по конькобежному спорту							4	
Всего	14		28				40	

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.