

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

Б1.О.26.03 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)

49.03.03.32 Рекреация и активный туризм

Форма обучения

очная

Год набора

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-2: Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-2.1: Определяет цель, задачи и содержание занятий, физкультурно- спортивной направленности и рекреационных мероприятий	технику, методику обучения и средства обучения передвижения на коньках использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по конькобежному спорту

	методами оценки функционального состояния человека
ОПК-2.2: Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	способы реализации здоровьесформирующих возможностей, средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности применять методы организации учебной деятельности на занятиях по конькобежному спорту методами и контроля и оценки работы обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств конькобежного спорта
ОПК-2.3: Проводит занятия, физкультурно- спортивной направленности и рекреационные мероприятия.	правила вида спорта, подвижные игры на коньках организовывать, контролировать и оценивать группу занимающихся методиками проведения спортивных мероприятий
ОПК-3: Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	
ОПК-3.1: Применяет средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	терминологию, методику обучения конькобежному спорту использовать терминологию, распределяет на протяжении занятия средства конькобежного спорта техникой конькобежного спорта, методикой обучения
ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-6.1: Обеспечивает безопасность занимающихся при проведении занятий	требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при осуществлении профессиональной деятельности особенности методики профилактики травматизма при осуществлении профессиональной деятельности приемы оказания первой доврачебной помощи проводить инструктаж по технике безопасности в процессе профессиональной деятельности соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь умениями обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм навыками обеспечения профилактики травматизма в процессе профессиональной деятельности приемами оказания первой доврачебной помощи

ОПК-6.3: Оказывает первую доврачебную помощь,	правила и приемы оказания первой доврачебной помощи
правильно использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты	<p>правила и способы использования огнезащитных средств</p> <p>правила и способы использования средств индивидуальной защиты</p> <p>проводить инструктаж по технике безопасности в процессе профессиональной деятельности</p> <p>соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм</p> <p>проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> <p>умениями обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм</p> <p>навыками использования средств огнезащиты, средств индивидуальной защиты</p> <p>приемами оказания первой доврачебной помощи</p>
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	<p>закономерности функционирования здорового организма</p> <p>принципы распределения физических нагрузок</p> <p>нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития организма; способы пропаганды здорового образа жизни</p> <p>поддерживать должный уровень физической подготовленности</p> <p>грамотно распределить нагрузки</p> <p>разработать индивидуальную программу физической подготовки</p> <p>методами поддержки должного уровня физической подготовленности</p> <p>навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни</p>
УК-7.2: Использует разнообразные средства и методы физической культуры и спорта на основе выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий для развития физических качеств, двигательных навыков и поддержания здорового образа жизни	<p>особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда</p> <p>применять разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки</p> <p>средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</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:	0,89 (32)	
практические занятия	0,89 (32)	
Самостоятельная работа обучающихся:	1,39 (50)	
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								
	2. Подготовка к теоретическому зачету							12	
2. Техника скоростного бега									
	1. Техника скоростного бега, бега со старта, по повороту.								
	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			10					
	2. Методические приемы обучения катанию на коньках							10	
4. Формы организации и методика проведения занятий по бегу на коньках									
	1. Особенности занятий							6	
5. Физкультурно-оздоровительные и массовые формы занятий на коньках									

1. Организация и проведение игр на льду							6	
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								
2. Особенности организации и судейства соревнований по конькобежному спорту							4	
Всего			32				50	

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.