

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 06.06.2024 08:39:44  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

16 июня 2022 г., протокол УС №6

## **Коньки**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Теории физической культуры</b>	
Учебный план	b490303-РИТ-22-4.plx 49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм	
Квалификация	<b>бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 8
в том числе:		
аудиторные занятия	16	
самостоятельная работа	56	

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	10			
Неделя	УП	РП	УП	РП
Лабораторные	16	16	16	16
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16	16	16	16
Сам. работа	56	56	56	56
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*старший преподаватель Аустер Людмила Владимировна*

Рабочая программа дисциплины

**Коньки**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Целью дисциплины «Коньки» является изучение методических основ учебной и спортивной деятельности, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической работы в области физической культуры и спорта. В результате освоения дисциплины обучающийся должен: знать основы процесса спортивной тренировки, уметь контролировать его эффективность с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Спортивно-педагогические дисциплины
2.1.2	Теория физической подготовки
2.1.3	Методика развития координационных способностей
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Хоккей

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПК-1.1:** Осуществляет процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основы процесса спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	осуществлять процесс спортивной тренировки, контроль его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	навыками осуществления процесса спортивной тренировки, контролем за его эффективностью с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Техника бега на коньках</b>					
1.1	Тема1. Техника и методика обучения специальным упражнениям простого катания для использования в процессе спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.2	Техника и методика обучения специальным упражнениям простого катания для использования в процессе спортивной тренировки, контроля его эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных	8	8	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.3	Тема 2. Техника и методика обучения торможениям. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	

1.4	Техника и методика обучения торможениям. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/	8	4	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.5	Тема 3. Обучение специальным упражнениям в скоростном беге на коньках. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.6	Обучение специальным упражнениям в скоростном беге на коньках. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/	8	8	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.7	Тема 4. Техника и методика обучения скоростному бегу на коньках. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.8	Техника и методика обучения скоростному бегу на коньках. Закрепление и совершенствование технических элементов в процессе спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/	8	12	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.9	Тема 5. Совершенствование техники скоростного бега на коньках на коротких и длинных дистанциях. Выполнение заданий в процесс спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.10	Совершенствование техники скоростного бега на коньках на коротких и длинных дистанциях. Выполнение заданий в процесс спортивной тренировки, контроль их эффективности с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/	8	12	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.11	Тема 6. Подвижные игры в совершенствовании техники скоростного бега на коньках. Использование игровых заданий в процессе спортивной тренировки для контроля их эффективности, с учетом пола,возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/	8	2	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.12	Подвижные игры в совершенствовании техники скоростного бега на коньках. Использование игровых заданий в процессе спортивной тренировки для контроля их эффективности, с учетом пола,возраста и индивидуальных особенностей /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	

1.13	Тема 7. Организация и проведения соревнований по конькобежному спорту. Выполнение роли судей и участников соревнований, контроль эффективности выполнения заданий с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Лаб/	8	4	ПК-1.1	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.14	Организация и проведения соревнований по конькобежному спорту. Выполнение роли судей и участников соревнований, контроль эффективности выполнения заданий с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей /Ср/	8	6	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.15	Контрольная работа /Контр.раб./	8	0	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Контрольная работа
1.16	Зачет /Зачёт/	8	0	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	Зачет

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Аустер Л. В.	Методика обучения технике бега на коньках: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2004	50
Л1.2	Аустер Л. В., Аустер А. В., Ветошников А. Ю., Беспалов Ю. Г., Маштакова М. Н.	Техника бега на коньках (шорт-трек): учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2015	35
Л1.3	Департамент образования и молодежной политики Ханты- Мансийского автономного округа - Югры, ГОУ ВПО "Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского автономного округа - Югры", Кафедра спортивных дисциплин	Основные правила соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам, плаванию и шорт-треку: методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2010, Электронный ресурс	1

<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Жуков М. Н.	Подвижные игры: Учеб. для студентов пед. вузов	М.: Academia, 2000	52
Л2.2	Коренева М. С., Аустер Л. В.	Подвижные игры. Ч. 1. Организация и проведение подвижных игр	Сургут: Изд-во СурГУ, 2000	62
Л2.3	Мостовая Т.Н.	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016, Электронный ресурс	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Аикин В.А., Михалев В.И., Корягина Ю.В., Реуцкая Е.А.	Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость): учебно- методическое пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014, Электронный ресурс	1
Л3.2	Аустер Л. В., Ветошников А. Ю.	Коньки: методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, Электронный ресурс	1
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Медиацентр с уникальной подборкой обучающих видео времен СССР по разным видам спорта в <a href="http://tv.sportedu.ru">http://tv.sportedu.ru</a> -медиацентр			
Э2	АРБИКОН URL: <a href="http://www.arbicon.ru">http://www.arbicon.ru</a>			
Э3	URL: <a href="http://eurosport.ru/short-trek">eurosport.ru/short-trek</a> .			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	СПС «Консультант Плюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	Учебные занятия проводятся на открытой плоскостной площадке (каток) и в спортивном зале с/к "Дружба". В учебной работе используется специальный инвентарь: коньки хоккейные, коньки роликовые, слайды.			