

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
и.о. декана факультета физической культуры и
спорта

« 26 »  2024 г.

/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Полиатлон

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация

Бакалавр

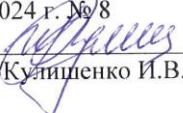
Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической
культуры и спорта

Протокол «26» марта 2024 г. № 8

Председатель УМКом


/Кулишенко И.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин

Протокол от «6» марта 2024 г. № 8

Зав. кафедрой


/Тушер Ю.Л./

Москва

2024

Автор-составитель:

Бакланов В.Д. кандидат педагогических наук, доцент кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин
Щеглов Г.Г. доцент кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Рабочая программа дисциплины «Полиатлон» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ № 125 от 22.02.2018.

Дисциплина «Полиатлон» входит в обязательную часть Блока Б.1 «Дисциплины (модули)», является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	8
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	8
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	10
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	10

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Полиатлон» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа, прикладных профессиональных навыков, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладение технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной, образовательной и рекреационной деятельности, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

Задачи дисциплины:

- овладение и развитие теоретических знаний и понятий в области полиатлона;
- совершенствование у обучающихся специализированных навыков в полиатлоне;
- овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по организации и судейству соревнований в полиатлоне;
- приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Полиатлон» входит в Предметно-методический модуль (профиль Физическая культура) обязательной части и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия человека», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для изучения дисциплин «Физиология физкультурной деятельности», «Теория и методика физического воспитания», «Технологии, формы и методы работы с одаренными детьми в области физической культуры и спорта», «Всероссийский комплекс ГТО», «Лечебная физическая культура», «Адаптивная физическая культура» и для прохождения производственной практики (педагогической практики) в соответствии с УП.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	-
Объем дисциплины в часах	42
Контактная работа:	32.2
Лекции	8
Практические занятия:	24

из них в форме практической подготовки	24
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Самостоятельная работа	2
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации – зачет в 7 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Количество часов		
	Лек- ции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме прак- тической подготовки
Семестр 7			
Тема 1. Структура и содержание тренировки в зимнем полиатлоне. Направленность тренировочного процесса. Поэтапная и целенаправленная система многолетней подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Силовая специальная подготовка. Стрелковая подготовка. Техническая подготовка. Контрольные тесты и судейская практика в зимнем полиатлоне.	1	4	4
Тема 2. Основы техники и методики обучения стрельбы из пневматического оружия. Сведения о развитии техники стрельбы, материальной части оружия и правил соревнований, виды мишеней. Ознакомление с правилами техники безопасности. Понятия: «Изготовка и грубая наводка», их виды. Положение для стрельбы «лежа» и требования к изготовке, понятие «равновесие и оптимальное условие функционирования зрительного аппарата. Основные действия стрелка для корректировки прицеливания Мушка справа, мушка слева, внизу, вверх. Виды мушек и схема прицеливания, закон рассеивания, методика его определения. Положение для стрельбы с «колена», его особенности. Основные требования, предъявляемые к технике. Приемы изменения угла винтовки. Положение для стрельбы «стоя», его особенности. Основные требования, предъявляемые к технике. Понятие «меткий выстрел». Методика подсчета результатов.	2	4	4

Тема 3. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах. Основы методики обучения. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специальных и подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления. Причины травматизма и пути их предупреждения. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, их предупреждение и исправление. Характеристика, организация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным способам поворотов и торможений.	2	4	4
Тема 4. Основы силовой подготовки верхнего плечевого пояса. Сведения о технике. Ведущие понятия и термины в зимнем полиатлоне. Силовая подготовки у девушек, женщин. Основные требования, предъявляемые к технике. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Характерные ошибки, методика устранения ошибок. Подтягивание на высокой перекладине у юношей, мужчин. Основные требования, предъявляемые к технике. Характерные ошибки и методика	1	4	4
Темы 5. Горнолыжная подготовка. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Анализ техники спусков, подъёмов, торможений и поворотов на лыжах в движении. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъёмов: спускающим и скользящим шагом, «полу ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Торможения палками, падением, комбинированные. Поворот в движении переступанием. Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона. Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором) и махом (из упора и на параллельных лыжах). Выбор способов спусков, подъёмов, торможений , поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склонов, состояние снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.	1	4	4

Тема 6. Методика обучения и тренировки видов полиатлона. Обучение хвату за перекладину (м), обучение исходному положению в упражнении сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д), обучение технике передвижения одновременно одношажного конькового хода, совершенствование конькового хода, формирование устойчивого состояния удержания оружия, обучение плавному спуску курка	1	4	4
Итого	8	24	24

Практическая подготовка по очной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество часов/се-местр
Тема 1. Структура и содержание тренировки в зимнем полиатлоне. Направленность тренировочного процесса. Поэтапная и целенаправленная система многолетней подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Силовая специальная подготовка. Стрелковая подготовка. Техническая подготовка. Контрольные тесты и судейская практика в зимнем полиатлоне.	Изучить средства общей и специальной подготовки в полиатлоне. Принять участие в судействе соревнований по полиатлону.	4/7
Тема 2. Основы техники и методики обучения стрельбы из пневматического оружия. Сведения о развитии техники стрельбы, материальной части оружия и правил соревнований, виды мишеней. Ознакомление с правилами техники безопасности. Понятия: «Изготовка и грубая наводка», их виды. Положение для стрельбы «лежа» и требования к изготовке, понятие «равновесие и оптимальное условие функционирования зрительного аппарата. Основные действия стрелка для корректировки прицеливания Мушка справа, мушка слева, внизу, вверху. Виды мушек и схема прицеливания, закон рассеивания, методика его определения. Положение для стрельбы с «колена», его особенности. Основные требования, предъявляемые к технике. Приемы изменения угла винтовки. Положение для стрельбы «стоя», его особенности. Основные требования, предъявляемые к технике. Понятие «меткий выстрел». Методика подсчета результатов.	Изучить технику и методику обучения стрельбы из пневматического оружия.	4/7
Тема 3. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах. Основы методики обучения. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам пере-	Изучить технику и методику обучения передвижению на лыжах.	4/7

движения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специальных и подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления. Причины травматизма и пути их предупреждения. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, их предупреждение и исправление. Характеристика, организация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным способам поворотов и торможений.		
Тема 4. Основы силовой подготовки верхнего плечевого пояса. Сведения о технике. Силовая подготовки у девушек, женщин. Основные требования, предъявляемые к технике. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Характерные ошибки, методика устранения ошибок. Подтягивание на высокой перекладине у юношей, мужчин. Основные требования, предъявляемые к технике. Характерные ошибки и методика	Изучить методику силовой подготовки в полиатлоне	4/7
Темы 5. Горнолыжная подготовка. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Анализ техники спусков, подъёмов, торможений и поворотов на лыжах в движении. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъёмов: спускающим и скользящим шагом, «полу ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Торможения палками, падением, комбинированные. Поворот в движении переступанием. Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона. Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором) и махом (из упора и на параллельных лыжах). Выбор способов спусков, подъёмов, торможений, поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склонов, состояние снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.	Изучить технику и методику обучения горнолыжной подготовки.	4/7
Тема 6. Методика обучения и тренировки видов полиатлона. Обучение хвату за перекладину (м),	Изучить технику видов полиатлона.	4/7

обучение исходному положению в упражнении сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д), обучение технике передвижения одновременно одношажного конькового хода, совершенствование конькового хода, формирование устойчивого состояния удержания оружия, обучение плавному спуску курка		
--	--	--

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол. часов очное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
1. Техника передвижения на лыжах.	Одновременны и попеременные ходы. Выбор способа передвижения в зависимости от условий скольжения, от рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнований и индивидуальных особенностей.	1	Подготовка к устному опросу. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (практическая подготовка)	Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: методики практического обучения: учебник для вузов. - М. КНОРУС, 2017 Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре [Текст] : учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. - М. : Академия, 2013	Устный опрос. Практическая подготовка
2. Стрелковая подготовка.	Основы техники и методики обучения стрельбы из пневматического оружия. Сведения о развитии техники стрельбы, материальной части оружия и правил соревнований, виды мишеней. Ознакомление с правилами техники безопасности.	1	Подготовка к устному опросу. Написание реферата	Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: методики практического обучения: учебник для вузов. - М. КНОРУС, 2017 Методические рекомендации «Выполнение реферативных работ», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.;	Устный опрос. Реферат
Итого:		2			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции ¹	Этапы формирования ²
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	Устный опрос. Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания практической подготовки
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	Реферат Практическая подготовка Зачет.	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания практической подготовки Шкала оценивания зачета

Шкала оценивания устного опроса

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 3 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 3 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 3 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
Итого: 15 баллов	

Шкала оценивания практической подготовки (контрольные нормативы)

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м, с.	16,0	16,8	17,6	13,0	13,6	14,0
2.	Кросс 1000 м; мин, с.	3.50	4.10	4.25	3.10	3.20	3.30
3.	Прыжок в длину с места, см	210	195	180	240	225	210
4.	Метание гранаты (жен.-500г, муж.-700г), м	40	35	30	40	35	30
5.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	-	-	-	15	12	10
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	12	10	-	-	-
7.	Плавание 100м, мин, с.	1.50	2.00	2.10	1.30	1.40	1.50
8.	Бег на лыжах 3 км, мин, с.	18.10	19.40	21.00	-	-	-
9.	Бег на лыжах 5 км, мин, с.	-	-	-	22.00	25.00	28.00

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1. Примерная тематика устного опроса

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология.
3. Лыжный инвентарь. Выбор лыж. Лыжные мази и парафины.
4. Термины и понятия техники способов передвижения на лыжах.
5. Анализ техники скользящего шага и попеременного двухшажного хода.
6. Анализ техники одновременных ходов.
7. Коньковые хода.
8. Способы переходов с хода на ход.
9. Способы подъемов.
10. Анализ техники поворотов в движении.
11. Анализ техники спусков и торможений.
12. Преодоление неровностей при спусках.
13. Построение процесса обучения в лыжном спорте.
14. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах..
15. Предупреждение травматизма в лыжном спорте.
16. Выбор способов передвижения в зависимости от условий..
17. Лыжный туризм.
18. Развитие физических качеств в лыжной подготовке.
19. Система подготовки в лыжных гонках.
20. Закономерности и принципы подготовки.
21. Структура тренировочного процесса.
22. Средства подготовки в лыжных гонках.
23. Методы тренировки в лыжных гонках.
24. Стрелковая подготовка.
25. Сведения о развитии техники стрельбы, материальной части оружия и правил соревнований, виды мишеней
26. Ознакомление с правилами техники безопасности.
27. Положение для стрельбы «лежа» и требования к изготовке, понятие «равновесие и оптимальное условие функционирования зрительного аппарата.
28. Положение для стрельбы «лежа» и требования к изготовке, понятие «равновесие и оптимальное условие функционирования зрительного аппарата.
29. Основные действия стрелка для корректировки прицеливания Мушка справа,

- мушка слева, внизу, вверху.
30. Понятия: «Изготовка и грубая наводка», их виды.
 31. Виды мушек и схема прицеливания, закон рассеивания, методика его определения.
 32. Положение для стрельбы с «колена», его особенности.
 33. Приемы изменения угла винтовки.
 34. Основные требования, предъявляемые к стрельбе.
 35. Положение для стрельбы «стоя», его особенности.
 36. Понятие «меткий выстрел».
 37. Методика подсчетов результатов в стрельбе.
 38. Планирование подготовки: перспективное, годовое, текущее и оперативное.
 39. Управление процессом подготовки в лыжных гонках.
 40. Отбор юных спортсменов для занятий лыжным спортом.
 41. Положение о соревнованиях по биатлону.
 42. Заявка на участие в соревнованиях и карточка участника в биатлоне.
 43. Обязанности и права участников соревнований в биатлоне.
 44. Место и оборудование соревнований по биатлону.
 45. Правила проведения соревнований по биатлону.

2. Тематика рефератов

Для проведения текущего контроля успеваемости студенты выполняют реферативные работы по следующей тематике.

1. Поэтапная и целенаправленная система многолетней подготовки в биатлоне (годовой цикл, мезо циклы и микроциклы).
2. Направленность тренировочного процесса в биатлоне.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка..
5. Стрелковая подготовка.
6. Лыжная подготовка.
7. Тактическая подготовка.
8. Оборудование и инвентарь при проведении соревнований по биатлону.
9. Силовые упражнения в биатлоне.
10. Педагогический и врачебный контроль за процессом подготовки в биатлоне. Самоконтроль.

3. Задания на практическую подготовку

1. Фазовая и дистанционная структура бега.
2. Изучение техники метания гранаты: разбег, бросковые шаги и отведение снаряда, финальное усилие.
3. Фазы прыжка в длину с места.
4. Изучение техники лыжного попеременного двушажного хода.
5. Изучение техники передвижения одновременного одношажного конькового хода.
6. Изучение способов плавания (кроль на груди, брасс, кроль на спине).
7. Средства общей и специальной подготовки в биатлоне.
8. Средства силовой подготовки в биатлоне.
9. Проведение занятий с использованием наглядного, словесного и моторно-двигательного методов.
10. Проведение занятий с использованием повторного, переменного, интервального методов.
11. Принять участие в судействе соревнований по биатлону.

4. Вопросы для теоретического зачета

1. Степень использования физической культуры и спорта в сфере образования и воспитания, на производстве, в быту, в формировании здорового образа жизни
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Методы физического воспитания и спорта.
5. Принципы физического воспитания. Принципы спортивной тренировки.
6. Структура и содержание тренировки в полиатлоне.
7. Направленность тренировочного процесса.
8. Лыжная подготовка в полеатлоне.
9. Лыжный инвентарь. Выбор лыж. Лыжные мази и парафины.
10. Термины и понятия техники способов передвижения на лыжах.
11. Анализ техники лыжных ходов.
12. Коньковые хода.
13. Дозирование нагрузки по лыжной подготовке.
14. Стрелковая подготовка в полеатлоне.
15. Стрелковый инвентарь.
16. Термины и понятия в стрелковом спорте.
17. Анализ техники выполнения стрельбы.
18. Особенности проведения соревнований по полеатлону.
19. Предупреждение травматизма в полиатлоне.
20. Спортивные достижения на международном уровне.
21. Правила проведения соревнований по полеатлону.
22. Материально-техническое и научно-методическое обеспечение.
23. Устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
24. Нравственные черты личности, волевые качества.
25. Формы деятельности специалистов в полеатлоне.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются устный опрос, реферат.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 5 семестр за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или

	формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : методики практического обучения: учебник для вузов. - М. : КНОРУС, 2017. - 304с.
2. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации [Электронный ресурс] /под ред. Ю.Д. Нагорных - М.: Советский спорт, 2014. – 295с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807483.htm>
3. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск: СА-ФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>.

Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов педагогических вузов. - М.: Академия, 2000.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для отделений физического воспитания педагогических училищ и колледжей. - М.: Владос, 1983.
3. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] /Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256с. – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html>
4. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Текст] : пример. программа / сост.: П. В. Квашук, Н. Н. Кленин. - Москва : Советский спорт, 2004
5. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения: учебное пособие / С.Г. Сорокин, Н.С. Загурский; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - М.: Издательство СибГУФК, 2007. - 52 с.: схем., табл., ил.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298136>.

6. Образование и спортивная подготовка [Электронный ресурс]: процессы модернизации. ч.1: организация тренировочного процесса /под ред. Ю.Д. Нагорных. - М. : Спорт, 2016. – 296с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839190.html>
7. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / под ред. Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2013. – 560с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704225072.html>
8. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. – 424с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации «Выполнение реферативных работ», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.;
2. Методические рекомендации «Урок физической культуры в общеобразовательных учреждениях», автор к.п.н., доцент Шустова Е.В.
3. Методические рекомендации по практическим занятиям. Автор-составитель Дидрих А.П.
4. Методические рекомендации «Самостоятельная работа студентов». Автор-составитель Дидрих А.П.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Microsoft Windows

Linux Alt Образование

Microsoft Office 2010

LibreOffice АПК

Спортивный психофизиолог (Прибор для оценки функционального состояния органов дыхания «ПРЕССОТАХОСПИРОГРАФ ПТС-14П-01» и к нему ПО и драйвера в составе Медицинская программа «Регистратура кабинета ФД»

Microsoft SQL 2005)

Adobe Acrobat

Sumatra K-Lite Mega CodecPack

1С

FastStone Image Viewer

VLC Media pleer

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием- помещением для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду ГУП;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.

Стадион (беговая дорожка, сектора для прыжков и метаний), футбольное поле, спортивные площадки (волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон, стритбол).

Гимнастический городок (улица, оборудована).

Игровой зал (оборудован).

Гимнастический зал (оборудован).

Спортивный инвентарь (укомплектован, в наличии, по профилирующим дисциплинам).

Стрелковый тир, оснащенный стрелковым тренажером SKATT-USB, стрелковым тренажером SKATT-WS1, стрелковым тренажером SKATT-MX-02, пневматической винтовкой Walther LG 400 Alutec, Competition REM 45 мм с насосом для осушения (2 шт.), трубой зрительной Spectiv (2 шт.).

Лыжная база, оснащенная 130 парами лыж для массового проката, 24 парами лыж для групп спортивного совершенствования.