

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.02.2025 10:58:57

Уникальный идентификатор:

6b5279da4e034bffa79172803da000b59dce9e2

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

Триатлон

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**

Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

**Квалификация**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

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

/Тюшер Ю.Л./

Мытищи  
2024

Автор-составитель:

Крякина Е.В. к.п.н.,доцент кафедры теоретико-практических основ физического воспитания и спорта

Медведева В.Р., старший преподаватель кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Рабочая программа дисциплины «Триатлон» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

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.....                                                          | 4  |
| 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.....                                 | 14 |
| 7.Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 15 |
| 8.Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 15 |
| 9.Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 15 |

## 1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины «Триатлон»** является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания водных видов спорта, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа.

Задачи дисциплины:

- 1.Формирование общих представлений о триатлоне, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся.
- 2.Получение навыков для использования приобретенных знаний в профессиональной деятельности.
- 3.Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающегося будут сформированы 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 входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия двигательной деятельности», «Динамическая анатомия».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для изучения дисциплин «Физиология двигательной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Теория и практика двигательной анимации», «Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях», «Методика обучения физической культуре», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и для прохождения производственной практики (педагогической практики).

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в часах                     | 54             |
| Контактная работа:                           | 42,2           |
| Лекции                                       | 10             |
| Практические занятия                         | 32             |
| Из них, в форме практической подготовки:     | 32             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0,2            |
| Зачет                                        | 0,2            |
| Самостоятельная работа                       | 4              |
| Контроль                                     | 7,8            |

**Форма промежуточной аттестации: зачет в 4 семестре**

### 3.2.Содержание дисциплины

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов |                      |                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Лекции       | Практические занятия |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              | Общее кол-во         | из них, в форме практической подготовки |
| <b>Семестр 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                      |                                         |
| Тема 1. История зарождения триатлона. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление триатлоном в регионе, России. Подготовка к бегу и беговым упражнениям.                                                                                        | 2            | 6                    | 6                                       |
| Тема 2. Словарь терминов и определений по триатлону. Спортивные дисциплины (разновидности) триатлона. Обучение ритму бега. Освоение правильной позы бегуна                                                                                                                                                                                              | 2            | 6                    | 6                                       |
| Тема 3. Современные правила соревнований по триатлону. Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по триатлону. Правила безопасного поведения во время занятий триатлоном. Освоение правильного положения тела в воде. Совершенствование техники различных способов плавания. Совершенствование техники и тактики плавания на открытой воде. | 4            | 12                   | 12                                      |
| Тема 4. Спортивные сооружения и инфраструктура для занятий триатлоном. Инвентарь и оборудование для занятий триатлоном. Подготовка к упражнениям на велосипеде. Освоение с велосипедом.                                                                                                                                                                 | 2            | 8                    | 8                                       |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b>    | <b>32</b>            | <b>32</b>                               |

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| Тема                                                                                                                                                                                                                                                             | Задание на практическую подготовку                                                                                                             | Количество часов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Тема 1. История зарождения триатлона. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление триатлоном в регионе, России. Подготовка к бегу и беговым упражнениям. | Проведение различных подводящих упражнений Проведение различных упражнений: легкие прыжки, различные виды ходьбы Совершенствовать технику бега | 6                |
| Тема 2. Словарь терминов и определений по триатлону. Спортивные дисциплины (разновидности) триатлона. Обучение                                                                                                                                                   | Обучение концентрации внимания на активном «снятии» стопы с опоры и на поддержании оптимальной частоты шагов                                   | 6                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ритму бега. Освоение правильной позы бегуна                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Обучение изменению частоты шагов без изменения скорости бега<br>Обучение концентрации внимания на «подтягивании пятки маховой ноги к тазу                                                                                                                                                                                                                |    |
| Тема 3. Современные правила соревнований по триатлону. Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по триатлону. Правила безопасного поведения во время занятий триатлоном. Освоение правильного положения тела в воде. Совершенствование техники различных способов плавания. Совершенствование техники и тактики плавания на открытой воде. | Проведение различных упражнений, в том числе поиск различных предметов на дне<br>Проведение различных упражнений с разным положением ног и рук<br>Проведение упражнения на совершенствование стартов и поворотов<br>Проведение упражнений с общим стартом<br>Проведение упражнений для плавания с поднятой головой, плавание с выходом на берег (бортик) | 12 |
| Тема 4. Спортивные сооружения и инфраструктура для занятий триатлоном. Инвентарь и оборудование для занятий триатлоном. Подготовка к упражнениям на велосипеде. Освоение с велосипедом.                                                                                                                                                                 | Проводить правильный подбор велосипеда<br>Проводить техническую готовность велосипеда<br>Проведение упражнений на передвижения, торможения на велосипеде<br>Формирование навыка сохранения равновесия на неустойчивой опоре (велосипеде)                                                                                                                 | 8  |

#### 4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения                                                        | Изучаемые вопросы                                                 | Количество часов | Формы самостоятельной работы | Методическое обеспечение                   | Формы отчетности |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|--------------------------------------------|------------------|
| Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий триатлоном. | Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях триатлоном. | 4                | Подготовка реферата          | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | реферат          |
| Всего                                                                                     |                                                                   | 4                |                              |                                            |                  |

#### 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                                                                                                                  | Этапы формирования                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1.Работа на учебных занятиях<br>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<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- структуру этапов совершенствования технических приемов в водных видах спорта;<br>- содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в водных видах спорта.<br><b>Уметь:</b><br>- разрабатывать программы индивидуальной подготовки;<br>- подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности.<br><b>Владеть:</b><br>- Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата                                                                                                                                 | Устный опрос<br>Реферат                            | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата                                             |
|                         | Продвинутый              | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- Способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок<br>- все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий<br><b>Уметь:</b><br>- Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры;<br>- проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры.<br><b>Владеть:</b><br>- осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей<br>- Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта | Устный опрос<br>Практическая подготовка<br>Реферат | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания практической подготовки |

### Шкала оценивания устного опроса

| Оценка | Требования к критерию |
|--------|-----------------------|
|--------|-----------------------|

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                 |
| 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<br>Макс. - 3 балла       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;</li> <li>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы<br>Макс. - 3 баллов | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие плана теме реферата;</li> <li>- соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</li> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.</li> </ul> |
| 3. Обоснованность выбора источников<br>Макс. - 3 балла     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;</li> <li>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4. Соблюдение требований к                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



|                                   |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оформлению Макс.<br>- 3 балла     | - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;<br>- соблюдение требований к объему реферата;<br>- культура оформления: выделение абзацев.                       |
| 5. Грамотность<br>Макс. - 3 балла | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;<br>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;<br>- литературный стиль. |
| Итого: 15 баллов                  |                                                                                                                                                                            |

### Шкала оценивания практической подготовки

| №<br>п/п | Виды контрольных упражнений | Нормативы |         |         |         |         |         |
|----------|-----------------------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|          |                             | Женщины   |         |         | Мужчины |         |         |
|          |                             | 5         | 4       | 3       | 5       | 4       | 3       |
| 1.       | 50в/ст. (сек.)              | 40.0      | 47.6    | 50.7    | 35.6    | 39.5    | 45.7    |
| 2.       | 50 бр. (сек)                | 51.8      | 54.0    | 58.0    | 45.2    | 48.0    | 52.0    |
| 3.       | 50 н/сп (сек)               | 46.0      | 48.0    | 50.0    | 39.9    | 42.5    | 45.0    |
| 4.       | Бег 100 метров              | 16,2      | 17,0    | 18,0    | 13,8    | 14,2    | 15,0    |
| 5.       | Бег 1000 метров             | 4:00,00   | 4:10,00 | 4:15,00 | 3:50,00 | 3:55,00 | 4:00,00 |

**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**

### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. История зарождения и развития триатлона в мире, в России, в регионе.
2. Легендарные отечественные и зарубежные триатлонисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх.
3. Главные организации, осуществляющие управление триатлоном в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Федерация триатлона России»
4. Классификация физических упражнений, применяемых в триатлоне: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.
5. Понятия и характеристика техники выполнения двигательных действий в триатлоне и методы их выполнения.
6. Характеристика технико-тактических действий в триатлоне.
7. Правила техники безопасности во время учебных и тренировочных занятий по триатлону.
8. Требования к местам проведения занятий по триатлону, экипировке, инвентарю и оборудованию.
9. Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой деятельности триатлониста.
10. Режим дня юного триатлониста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий триатлоном.
11. Характерные травмы триатлонистов и меры по их предупреждению.
12. Влияние занятий триатлоном на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей различных систем организма и развитие физических качеств.

### **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА**

1. Общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.
2. Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании.
3. Основы организации групповых и самостоятельных занятий триатлоном.
4. Правильное сбалансированное питание триатлониста
5. Формирование навыков здорового образа жизни средствами триатлона.
6. Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий триатлоном.
7. Влияние занятий триатлоном на формирование положительных качеств личности человека
8. Основы психологической подготовки триатлонистов
9. Плавание в ластах. Нырание.
10. Антидопинговые правила и нормы поведения
11. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
12. Общая характеристика спортивных сооружений.
13. Первые внешние признаки утомления во время занятий триатлоном.
14. Специальные физические упражнения триатлониста, их роль и место в формировании технического мастерства.
15. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами триатлона.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

1. История зарождения триатлона.
2. Спортивные дисциплины (разновидности) триатлона.
3. Первые правила соревнований по триатлону.
4. Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по триатлону.
5. Спортивные сооружения и инфраструктура для занятий триатлоном.
6. Инвентарь и оборудование для занятий триатлоном
7. Основы организации самостоятельных занятий триатлоном.
8. Подбор и составление комплексов упражнений, направленные на развитие специальных физических качеств триатлониста
9. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.
10. Характерные травмы триатлонистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.
11. Стратегия и тактика прохождения дистанции триатлона.
12. Основные построения и исполнения произвольных композиций в синхронном плавании.
13. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся
14. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий триатлоном
15. Влияние занятий триатлоном на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека.
16. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
17. Основы бега. Техника прохождения дистанций
18. Технические требования к инвентарю и оборудованию для занятий триатлоном.
19. Специфика организации тренировочного процесса.
20. Учебные соревнования по триатлону.

### **ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Плавание:

- 1.50 метров вольный стиль.
- 2.50 метров кроль на спине
- 3.50 метров брасс.

Бег:

- 1.Бег 100 метров.
- 2.Бег 1000 метров.

**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, практическая подготовка

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 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;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- 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:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- 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 выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

| Количество баллов | Оценка по традиционной шкале |
|-------------------|------------------------------|
| 81-100            | Зачтено                      |
| 61-80             | Зачтено                      |
| 41-60             | Зачтено                      |
| 0-40              | Не зачтено                   |

## 6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заве-В623 дений / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2020. — 320 с
- 2.Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С.Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание 3-е изд. , пер. И доп. Учебное пособие для спо. Учебное пособие. Изд. 3, пер. и доп2023. 399 с. ISBN 978-5-534-08973-8
3. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/5164553>.
4. Попов В. Б. и др. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / Ф. П. Суслов, Е. И. Ливадо. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.
5. Родионов В. А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры. Материалы курса. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. – 52 с.
6. Вангеманн Б.Э. Детская легкая атлетика. – М.: Терра-Спорт, 2002.
7. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 1999. - 160 с.: ил.
8. Кожейкин А.В. Триатлон – спорт «железных» людей. – Ч.: Фрегат,1992.
9. Коробов А. Н. Триатлон. От массовости к мастерству // А. Н. Коробов / Триатлет. – Н-Новгород: ООО «Автор РуНН», 2006 – С. 5

### Дополнительная литература

1. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз; под ред. Максима Буслаева. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 208 с.
2. Аикина, Л. И. Оздоровительное плавание : учеб.-метод. пособие. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95584.html>
3. Бакшеев, М. Д. Построение микроциклов в спортивном плавании : учебное пособие / М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109710.html>
4. Белоковский В. В. Художественное плавание. — М., 1985.
5. Максимова М.Н., Максимов В.Н. Развитие синхронного плавания как вида спорта. — М., 2018.
- 6.Озолин Н.Г. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

## Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: <http://zdd.1september.ru/>
3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
5. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе триатлона (1-4 классы): <https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>
6. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
7. Он-лайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
8. Педагогическая библиотека: [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
9. Педагогическая газета (молодой ресурс): [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
10. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
11. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
12. Уроки здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)
13. Учительский портал: [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
14. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
15. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
16. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] <https://www.gto.ru> (дата обращения: 17. 11. 2021).
17. Официальный интернет-сайт Федерации триатлона России [электронный ресурс] URL: <https://www.rustriathlon.ru> (дата обращения: 20. 11. 2021).
18. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru> (дата обращения: 18. 11. 2021).
19. Официальный интернет-сайт Международного союза триатлона (World Triathlon) <https://www.triathlon.org> (дата обращения: 20. 11. 2021).
20. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru> (дата обращения: 17. 11. 2021).
21. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 17. 11. 2021).
22. Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта / Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833> (дата обращения: 18. 11. 2021).
230. ЕВСК по видам спорта / Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] [https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/arkhiv/23547/?sphrase\\_id=1214486](https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/arkhiv/23547/?sphrase_id=1214486) (дата обращения: 10. 01. 2022).

## 7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.