

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

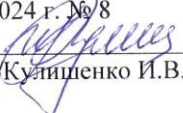
#### **Формы обучения**

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)<br>дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Количество часов |                      |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Лек-<br>ции      | Практические занятия |                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  | Общее<br>кол-во      | из них, в<br>форме прак-<br>тической<br>подготовки |
| <b>Семестр 7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |                      |                                                    |
| <b>Тема 1.</b> 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                                                  |
| <b>Тема 2.</b> 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                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| <p><b>Тема 3.</b> 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.</p> | 2 | 4 | 4 |
| <p><b>Тема 4.</b> 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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 4 | 4 |
| <p><b>Темы 5.</b> 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.</p>                                        | 1 | 4 | 4 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|
| <b>Тема 6.</b> 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         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8</b> | <b>24</b> | <b>24</b> |

### Практическая подготовка по очной форме обучения

| Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Задание на практическую подготовку                                                                                    | Количество часов/се-местр |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Тема 1.</b> 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                       |
| <b>Тема 2.</b> 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                       |
| <b>Тема 3.</b> 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                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|
| <p>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.</p> <p>Причины появления ошибок и пути их исправления.</p> <p>Причины травматизма и пути их предупреждения.</p> <p>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.</p>                                                                                                                                                     |                                                             |     |
| <p><b>Тема 4.</b> 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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Изучить методику силовой подготовки в полиатлоне            | 4/7 |
| <p><b>Темы 5.</b> 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.</p> | Изучить технику и методику обучения горнолыжной подготовки. | 4/7 |
| <p><b>Тема 6.</b> Методика обучения и тренировки видов полиатлона. Обучение хвату за перекладину (м),</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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 <sup>1</sup>                                                                                                    | Этапы формирования <sup>2</sup>                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 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>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br><b>Уметь:</b><br>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.                                                                                                                                                                                                     | Устный опрос.<br>Практическая подготовка     | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания практической подготовки                      |
|                         | Продвинутый              | 1.Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br><b>Уметь:</b><br>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.<br><b>Владеть:</b><br>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;<br>- простейшими приемами самомассажа и релаксации; | Реферат<br>Практическая подготовка<br>Зачет. | Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания практической подготовки<br>Шкала оценивания зачета |

## 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 оформлению<br>Макс. - 3 балла   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев.</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
| 5. Грамотность<br>Макс. - 3 балла                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>- литературный стиль.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Итого: 15 баллов                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Шкала оценивания практической подготовки (контрольные нормативы)

| №<br>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 полиатлону.
  42. Заявка на участие в соревнованиях и карточка участника в полиатлоне.
  43. Обязанности и права участников соревнований в полиатлоне.
  44. Место и оборудование соревнований по полиатлону.
  45. Правила проведения соревнований по полиатлону.

## **2. Тематика рефератов**

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

1. Поэтапная и целенаправленная система многолетней подготовки в полиатлоне (годовой цикл, мезо циклы и микроциклы).
2. Направленность тренировочного процесса в полиатлоне.
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 полиатлону.
9. Силовые упражнения в полиатлоне.
10. Педагогический и врачебный контроль за процессом подготовки в полиатлоне. 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 полиатлоне.
8. Средства силовой подготовки в полиатлоне.
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 полиатлону.

#### 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;<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 формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

| <b>Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины</b> | <b>Оценка по дисциплине</b> |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 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.