

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.08.2025 17:58:25

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa679172803da5b7b5559fc69e3

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

деканом факультета физической культуры и

спорта

«19»  2025 г.

/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Полиатлон

Направление подготовки

49.03.01. Физическая культура

Профиль:

Спортивная тренировка

Квалификация

Бакалавр

Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией

Факультет физической культуры и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. №8

Председатель УМКом

 /Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных дисциплин

Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7

Зав. кафедрой

 /Антипов А.В./

Москва

2025

Автор-составитель:
Антипов А.В., доктор педагогических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Полиатлон» 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 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

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 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

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 входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

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	Заочная
Объем дисциплины в часах	54	54
Контактная работа:	44,2	14,2
Лекции	10	4
Практические занятия:	34	10
из них, в форме практической подготовки	34	10
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2

Самостоятельная работа	2	32
Контроль	7,8	7,8

Форма промежуточной аттестации: по очной и заочной формам - зачет 7 семестр

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Количество часов		
	Лек-ции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
Семестр 5			
Тема 1. Структура и содержание тренировки в зимнем полиатлоне. Направленность тренировочного процесса. Поэтапная и целенаправленная система многолетней подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Силовая специальная подготовка. Стрелковая подготовка. Техническая подготовка. Контрольные тесты и судейская практика в зимнем полиатлоне.	2	4	4
Тема 2. Основы техники и методики обучения стрельбы из пневматического оружия. Сведения о развитии техники стрельбы, материальной части оружия и правил соревнований, виды мишеней. Ознакомление с правилами техники безопасности. Понятия: «Изготовка и грубая наводка», их виды. Положение для стрельбы «лежа» и требования к изготовке, понятие «равновесие и оптимальное условие функционирования зрительного аппарата. Основные действия стрелка для корректировки прицеливания. Мушка справа, мушка слева, внизу, 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.	2	6	6

Тема 3. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах. Основы методики обучения. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специальных и подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления. Причины травматизма и пути их предупреждения. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, их предупреждение и исправление. Характеристика, организация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным способам поворотов и торможений.	2	6	6
Тема 4. Основы силовой подготовки верхнего плечевого пояса. Сведения о технике. Ведущие понятия и термины в зимнем полиатлоне. Силовая подготовки у девушек, женщин. Основные требования, предъявляемые к технике. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Характерные ошибки, методика устранения ошибок. Подтягивание на высокой перекладине у юношей, мужчин. Основные требования, предъявляемые к технике. Характерные ошибки и методика	1	6	6
Темы 5. Горнолыжная подготовка. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Анализ техники спусков, подъёмов, торможений и поворотов на лыжах в движении. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъёмов: спускающим и скользящим шагом, «полу ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Торможения палками, падением, комбинированные. Поворот в движении переступанием. Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона. Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором) и махом (из упора и на параллельных лыжах). Выбор способов спусков, подъёмов, торможений, поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склонов, состояние снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.	2	6	6

Тема 6. Методика обучения и тренировки видов полиатлона. Обучение хвату за перекладину (м), обучение исходному положению в упражнении сгибание- разгибание рук в упоре лежа (д), обучение технике передвижения одновременно одношажного конькового хода, совершенствование конькового хода, формирование устойчивого состояния удержания оружия, обучение плавному спуску курка	1	6	6
Итого	10	34	34

Практическая подготовка по очной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1. Структура и содержание тренировки в зимнем полиатлоне. Направленность тренировочного процесса. Поэтапная и целенаправленная система многолетней подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Силовая специальная подготовка. Стрелковая подготовка. Техническая подготовка. Контрольные тесты и судейская практика в зимнем полиатлоне.	Изучить средства общей и специальной подготовки в полиатлоне. Принять участие в судействе соревнований по полиатлону.	4
Тема 2. Основы техники и методики обучения стрельбы из пневматического оружия. Сведения о развитии техники стрельбы, материальной части оружия и правил соревнований, виды мишеней. Ознакомление с правилами техники безопасности. Понятия: «Изготовка и грубая наводка», их виды. Положение для стрельбы «лежа» и требования к изготовке, понятие «равновесие и оптимальное условие функционирования зрительного аппарата. Основные действия стрелка для корректировки прицеливания. Мушка справа, мушка слева, внизу, вверху. Виды мушек и схема прицеливания, закон рассеивания, методика его определения. Положение для стрельбы с «колена», его особенности. Основные требования, предъявляемые к технике. Приемы изменения угла винтовки. Положение для стрельбы «стоя», его особенности. Основные требования, предъявляемые к технике. Понятие «меткий выстрел». Методика подсчета результатов.	Изучить технику и методику обучения стрельбы из пневматического оружия.	6
Тема 3. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах. Основы методики обучения. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специальных и подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления. Причины травматизма и пути их предупреждения. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов,	Изучить технику и методику обучения передвижению на лыжах.	6

их предупреждение и исправление. Характеристика, организация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным способам поворотов и торможений.		
Тема 4. Основы силовой подготовки верхнего плечевого пояса. Сведения о технике. Силовая подготовки у девушек, женщин. Основные требования, предъявляемые к технике. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Характерные ошибки, методика устранения ошибок. Подтягивание на высокой перекладине у юношей, мужчин. Основные требования, предъявляемые к технике. Характерные ошибки и методика	Изучить методику силовой подготовки в полиатлоне	6
Темы 5. Горнолыжная подготовка. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Анализ техники спусков, подъёмов, торможений и поворотов на лыжах в движении. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъёмов: спускающим и скользящим шагом, «полу ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Торможения палками, падением, комбинированные. Поворот в движении переступанием. Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона. Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором) и махом (из упора и на параллельных лыжах). Выбор способов спусков, подъёмов, торможений, поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склонов, состояние снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.	Изучить технику и методику обучения горнолыжной подготовки.	6
Тема 6. Методика обучения и тренировки видов полиатлона. Обучение хвату за перекладину (м), обучение исходному положению в упражнении сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д), обучение технике передвижения одновременно одношажного конькового хода, совершенствование конькового хода, формирование устойчивого состояния удержания оружия, обучение плавному спуску курка	Изучить технику видов полиатлона.	6

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Количество часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
Семестр 7			
Тема 1. Структура и содержание тренировки в зимнем полиатлоне. Направленность тренировочного процесса. Поэтапная и целенаправленная система многолетней подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Силовая специальная подготовка. Стрелковая подготовка. Техническая подготовка. Контрольные тесты и судейская практика в зимнем полиатлоне.	1	1	1

Тема 2. Основы техники и методики обучения стрельбы из пневматического оружия. Сведения о развитии техники стрельбы, материальной части оружия и правил соревнований, виды мишеней. Ознакомление с правилами техники безопасности. Понятия: «Изготовка и грубая наводка», их виды. Положение для стрельбы «лежа» и требования к изготовке, понятие «равновесие и оптимальное условие функционирования зрительного аппарата. Основные действия стрелка для корректировки прицеливания. Мушка справа, мушка слева, внизу, вверху. Виды мушек и схема прицеливания, закон рассеивания, методика его определения. Положение для стрельбы с «колена», его особенности. Основные требования, предъявляемые к технике. Приемы изменения угла винтовки. Положение для стрельбы «стоя», его особенности. Основные требования, предъявляемые к технике. Понятие «меткий выстрел». Методика подсчета результатов.	1	2	2
Тема 3. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах. Основы методики обучения. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специальных и подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления. Причины травматизма и пути их предупреждения. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, их предупреждение и исправление. Характеристика, организация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным способам поворотов и торможений.	1	2	2
Тема 4. Основы силовой подготовки верхнего плечевого пояса. Сведения о технике. Ведущие понятия и термины в зимнем полиатлоне. Силовая подготовки у девушек, женщин. Основные требования, предъявляемые к технике. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Характерные ошибки, методика устранения ошибок. Подтягивание на высокой перекладине у юношей, мужчин. Основные требования, предъявляемые к технике. Характерные ошибки и методика		2	2

Темы 5. Горнолыжная подготовка. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Анализ техники спусков, подъёмов, торможений и поворотов на лыжах в движении. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъёмов: спускающим и скользящим шагом, «полу ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Торможения палками, падением, комбинированные. Поворот в движении переступанием. Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона. Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором) и махом (из упора и на параллельных лыжах). Выбор способов спусков, подъёмов, торможений, поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склонов, состояние снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.	1	2	2
Тема 6. Методика обучения и тренировки видов полиатлона. Обучение хвату за перекладину (м), обучение исходному положению в упражнении сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д), обучение технике передвижения одновременно одношажного конькового хода, совершенствование конькового хода, формирование устойчивого состояния удержания оружия, обучение плавному спуску курка		1	1
Итого	4	10	10

Практическая подготовка по заочной форме обучения

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1. Структура и содержание тренировки в зимнем полиатлоне. Направленность тренировочного процесса. Поэтапная и целенаправленная система многолетней подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Силовая специальная подготовка. Стрелковая подготовка. Техническая подготовка. Контрольные тесты и судейская практика в зимнем полиатлоне.	Изучить средства общей и специальной подготовки в полиатлоне. Принять участие в судействе соревнований по полиатлону.	1
Тема 2. Основы техники и методики обучения стрельбы из пневматического оружия. Сведения о развитии техники стрельбы, материальной части оружия и правил соревнований, виды мишеней. Ознакомление с правилами техники безопасности. Понятия: «Изготовка и грубая наводка», их виды. Положение для стрельбы «лежа» и требования к изготовке, понятие «равновесие и оптимальное условие функционирования зрительного аппарата. Основные действия стрелка для корректировки прицеливания. Мушка справа, мушка слева, внизу, вверху. Виды мушек и схема прицеливания, закон рассеивания, методика его определения. Положение для стрельбы с «колена»,	Изучить технику и методику обучения стрельбы из пневматического оружия.	2

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.		
Тема 3. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах. Основы методики обучения. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специальных и подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления. Причины травматизма и пути их предупреждения. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, их предупреждение и исправление. Характеристика, организация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным способам поворотов и торможений.	Изучить технику и методику обучения передвижению на лыжах.	2
Тема 4. Основы силовой подготовки верхнего плечевого пояса. Сведения о технике. Силовая подготовки у девушек, женщин. Основные требования, предъявляемые к технике. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Характерные ошибки, методика устранения ошибок. Подтягивание на высокой перекладине у юношей, мужчин. Основные требования, предъявляемые к технике. Характерные ошибки и методика	Изучить методику силовой подготовки в полиатлоне	2
Темы 5. Горнолыжная подготовка. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Анализ техники спусков, подъёмов, торможений и поворотов на лыжах в движении. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъёмов: спускающим и скользящим шагом, «полу ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Торможения палками, падением, комбинированные. Поворот в движении переступанием. Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона. Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором) и махом (из упора и на параллельных лыжах). Выбор способов спусков, подъёмов, торможений, поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склонов, состояние снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.	Изучить технику и методику обучения горнолыжной подготовки.	2
Тема 6. Методика обучения и тренировки видов полиатлона. Обучение хвату за перекладину (м), обучение исходному положению в упражнении сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д), обучение технике передвижения одновременно одношажного конькового хода, совершенствование конькового хода, формирование устойчивого состояния удержания оружия, обучение плавному спуску курка	Изучить технику видов полиатлона.	1

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол. часов очное/ заочное	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.	1/12	Подготовка к устному опросу.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос.
2. Горнолыжная подготовка.	Способы подъёмов. Способы торможения лыжами. Выбор способов спусков, подъёмов, торможений, поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склонов, состояние снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий	1/10	Подготовка к устному опросу.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос.
3. 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.	-/10	Подготовка к устному опросу. Написание реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос. Реферат
Итого:		2/32			

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 2. Самостоятельная работа

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

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

Шкала оценивания устного опроса

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

За один устный опрос студент может набрать:

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

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

Шкала оценивания реферата

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

Шкала оценивания практической подготовки (контрольные нормативы)

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		5	4	3	5	4	3

1.	Бег 100м, с.	16,0	16,8	17,6	13,0	13,6	14,0
2.	Кросс 1000 м; мин, с.	3.50	4.10	4.25	3.10	3.20	3.30
3.	Прыжок в длину с места, см	210	195	180	240	225	210
4.	Метание гранаты (жен.-500г, муж.-700г), м	40	35	30	40	35	30
5.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	-	-	-	15	12	10
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17	12	10	-	-	-
7.	Плавание 100м, мин, с.	1.50	2.00	2.10	1.30	1.40	1.50
8.	Бег на лыжах 3 км, мин, с.	18.10	19.40	21.00	-	-	-
9.	Бег на лыжах 5 км, мин, с.	-	-	-	22.00	25.00	28.00

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

1. Примерная тематика устного опроса

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

34. Основные требования, предъявляемые к стрельбе.
35. Положение для стрельбы «стоя», его особенности.
36. Понятие «меткий выстрел».
37. Методика подсчетов результатов в стрельбе.
38. Планирование подготовки: перспективное, годовое, текущее и оперативное.
39. Управление процессом подготовки в лыжных гонках.
40. Отбор юных спортсменов для занятий лыжным спортом.
41. Положение о соревнованиях по биатлону.
42. Заявка на участие в соревнованиях и карточка участника в биатлоне.
43. Обязанности и права участников соревнований в биатлоне.
44. Место и оборудование соревнований по биатлону.
45. Правила проведения соревнований по биатлону.

2. Примерная тематика рефератов

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

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

3. Примерные 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. Изучение техники и методики обучения стрельбы из пневматического оружия.
8. Средства общей и специальной подготовки в биатлоне.
9. Средства силовой подготовки в биатлоне.
10. Проведение занятий с использованием наглядного, словесного и моторно-двигательного методов.
11. Проведение занятий с использованием повторного, переменного, интервального методов.
12. Принять участие в судействе соревнований по биатлону.

4. Примерные 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, 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; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого мате-

	риала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
--	---

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

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

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

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

Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов педагогических вузов. - М.: Академия, 2000.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для отделений физического воспитания педагогических училищ и колледжей. - М.: Владос, 1983.
3. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] /Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256с. – Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436592.html>
4. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Текст] : пример. программа / сост.: П. В. Квашук, Н. Н. Кленин. - Москва : Советский спорт, 2004
5. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения: учебное пособие / С.Г. Сорокин, Н.С. Загурский; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - М.: Издательство СибГУФК, 2007. - 52 с.: схем., табл., ил.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298136>.
6. Образование и спортивная подготовка [Электронный ресурс]: процессы модернизации. ч.1: организация тренировочного процесса /под ред. Ю.Д. Нагорных. - М. : Спорт, 2016. – 296с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839190.html>
7. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / под ред. Г.А. Кузьменко. - М. : Прометей, 2013. – 560с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704225072.html>

8. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2016. – 424с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

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

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

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.