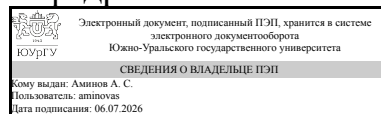


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



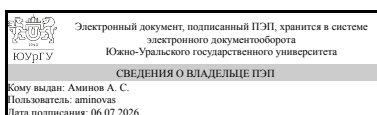
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.04.01 Полиатлон
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Спортивная подготовка
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

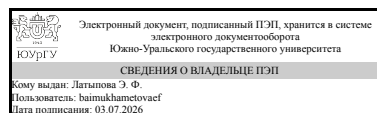
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
старший преподаватель



Э. Ф. Латыпова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель - является формирование профессиональных знаний, умений и навыков необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях на основе полиатлона. Задачи: изучить особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях полиатлоном; сформировать навыки организации и проведения соревнований по полиатлону; изучить структуру и содержание тренировки полиатлонистов; сформировать навыки планирования и осуществления спортивной подготовки по полиатлону с учетом возрастных особенностей.

Краткое содержание дисциплины

История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создания зимнего полиатлона. Развитие полиатлона в России и за рубежом. Структура зимнего и летнего многоборья по полиатлону. Система всероссийских и международных соревнований по полиатлону. Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев, травм и заболеваний при занятиях полиатлоном. Основы личной гигиены полиатлониста. Режим труда и отдыха, режим питания в тренировочном процессе и соревнованиях. Виды планирования (перспективное, оперативное, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления на занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств полиатлониста различного возраста и подготовленности. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке полиатлониста. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для групп полиатлона. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических моральных, волевых качеств у занимающихся. Основные педагогические принципы обучения и тренировки в полиатлоне. Основы методики обучения бега на лыжах. Основы обучения бегу на короткие, средние и длинные

дистанции. Основы методики обучения стрельбы. Основы обучения силовой гимнастики. Подтягивание, отжимание. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Психологическая подготовка юного полиатлониста. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания полиатлониста. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Проблемы и формирование путей сознательного отношения полиатлониста к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Правила соревнований по полиатлону и их организация и проведение. Виды многоборья (зимний, летний): троеборья, четырехборья, пятиборья. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, и: права и обязанности. Правила соревнований по отдельным видам полиатлона. Таблица по многоборьям полиатлона. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований, по отдельным видам полиатлона и в целом по многоборьям. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-4 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов многолетнего тренировочного процесса	Знает: историю развития и современное состояние полиатлона, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; технику спортивных упражнений в полиатлоне; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в полиатлоне; средства и методы физической подготовки в полиатлоне; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по полиатлону Умеет: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по полиатлону с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по полиатлону в зависимости от поставленных задач; показывать основные двигательные действия полиатлона, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений в полиатлоне; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по полиатлону; оценивать качество выполнения

	упражнений в полиатлоне и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в полиатлоне, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по полиатлону Имеет практический опыт: выполнения основных двигательных действий в полиатлоне; проведения учебно-тренировочных занятий по полиатлону по обучению технике выполнения упражнений
ПК-6 Способностью отбирать рациональные методики управления тренировочным процессом, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся	Знает: основные принципы и методы управления тренировочным процессом в полиатлоне; значение индивидуального подхода к каждому занимающемуся и влияние различных факторов на эффективность тренировок; современные научные исследования и методики, применяемыми в подготовке спортсменов в полиатлоне; важность оценки физических и психологических аспектов подготовки спортсменов Умеет: анализировать и отбирать наиболее эффективные методики тренировки в зависимости от уровня подготовки занимающихся; разрабатывать индивидуализированные тренировочные планы с учетом особенностей и целей спортсменов; проводить мониторинг и оценку результатов тренировочного процесса, в том числе с использованием современных технологий; прогнозировать результаты внедрения различных методик и корректировать тренировочный процесс на основе полученных данных
ПК-7 Способен проводить анализ организации тренировочного и образовательного процессов и делать обоснованные предложения по его совершенствованию	Знает: основные принципы и методики организации тренировочного процесса в полиатлоне, включая особенности подготовки к различным видам соревнований; специфику образовательных программ, связанных с полиатлоном, и их соответствие современным требованиям физической культуры и спорта; методы оценки эффективности тренировочных программ, включая использование статистических данных и показателей физической подготовки спортсменов; значение психолого-педагогических аспектов в обучении и тренировках, а также их влияние на мотивацию и результаты спортсменов Умеет: проводить анализ текущих тренировочных и образовательных процессов в области полиатлона; разрабатывать обоснованные рекомендации по совершенствованию тренировочных методик и образовательных программ на основе проведенного анализа; применять различные инструменты для сбора и анализа данных о

	тренировочном процессе; адаптировать образовательные программы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, включая их уровень подготовки и цели в полиатлоне Имеет практический опыт: в анализе тренировочных программ в полиатлоне
--	--

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Основы тренерского мастерства, Методология спортивной тренировки, Производственная практика (ориентированная, цифровая) (4 семестр)	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Единоборства, Производственная практика (преддипломная) (8 семестр)

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Методология спортивной тренировки	Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнований в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техники и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии, терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин

	(упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов, определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий Имеет практический опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС
Основы тренерского мастерства	Знает: спортивную этику, основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, основы их психодиагностики, а также этапы профессионального становления и саморазвития в спортивного тренера; основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения, формы организации тренировочного и образовательного процессов, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией, способы выявления интересов обучающихся; техники и приемы вовлечения обучающихся в образовательную деятельность Умеет: развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию; обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря, определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения профессиональной деятельности тренера,

	выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов, мотивировать обучающихся к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды, освоению выбранного вида деятельности Имеет практический опыт: формирования положительной самооценки занимающихся, уверенности в собственных силах, самоанализа способов и результатов своих профессиональных действий, эффективного общения, диагностики по определению психологического климата в спортивном коллективе, сбора и анализа информации о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях
Производственная практика (ориентированная, цифровая) (4 семестр)	Знает: методы и инструменты поиска информации в области физической культуры, включая научные статьи, исследования, базы данных и специализированные ресурсы; принципы критического анализа информации, включая оценку достоверности источников, выявление предвзятости и определение актуальности данных; основы системного подхода, который позволяет рассматривать физическую культуру как комплексное явление, включающее физическую подготовку, здоровье, психологические аспекты и социальные факторы; основные методы синтеза информации для формирования обоснованных выводов и рекомендаций в области физической культуры Умеет: эффективно использовать различные ресурсы для поиска необходимой информации, включая интернет-ресурсы, библиотечные базы данных и научные публикации; проводить критический анализ собранной информации, выявляя ключевые аспекты и противоречия, а также формулировать обоснованные выводы на основе анализа; применять системный подход для решения практических задач в области физической культуры, учитывая взаимосвязи между различными элементами (физическая активность, здоровье, социальные факторы); синтезировать информацию из различных источников для разработки рекомендаций по улучшению физической подготовки и здоровья обучающихся Имеет практический опыт: анализа результатов тренировочного процесса используя информационные технологии, работы с цифровыми инструментами и платформами для сбора и анализа данных о физической активности и здоровье спортсменов, контроля физического и функционального состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий и соревновательных мероприятий; выявления признаков перенапряжения и переутомления

	занимающихся, составления рекомендаций по коррекции тренировочного процесса, проведения анализа организации тренировочного процесса и составления предложений по его совершенствованию
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	53,75	53,75
Подготовка к практическим занятиям, теоретическому тестированию и прохождению тестов	45,75	45,75
Подготовка к зачету	8	8
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Полиатлон как комплексное спортивное многоборье	4	2	2	0
2	Основы тренировочного процесса в полиатлоне	30	12	18	0
3	Организация и проведение соревнований в полиатлоне	14	2	12	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	История бывшего Всесоюзного комплекса ГТО и создания зимнего полиатлона. Развитие полиатлона в России и за рубежом. Структура летнего и зимнего многоборья по полиатлону. Система всероссийских и международных соревнований по полиатлону.	2
2	2	Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования.	2

		Индивидуальное планирование тренировки спортсмена.	
3	2	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка	2
4	2	Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на этапе спортивного совершенствования в полиатлоне	2
5	2	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Показатели тренированности различных возрастных групп. Характеристика особенностей возникновения утомления на занятиях и участии в соревнованиях по полиатлону.	2
6	2	Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Психологическая подготовка юного полиатлониста	2
7	2	Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки по полиатлону	2
8	3	Организация и проведение соревнований по полиатлону. Требования и характеристика соревнований по полиатлону. Судейская коллегия и вспомогательные службы соревнования	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев, травм и заболеваний при занятиях полиатлоном.	2
2	2	Основы личной гигиены полиатлониста. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований.	2
3	2	Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля.	2
4	2	Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических моральных, волевых качеств у занимающихся.	2
5	2	Примерные учебные планы для групп спортивно-оздоровительной подготовки и групп начальной подготовки. Основные педагогические принципы обучения и тренировки в полиатлоне.	2
6	2	Примерные учебные планы для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования в полиатлоне	2
7	2	Основы методики обучения бега на лыжах. Основы обучения бегу на короткие, средние и длинные дистанции.	2
8	2	Методика обучения стрельбы. Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки. Пневматическая винтовка, ее строение. Особенности лазерной винтовки. Особенности стрелковой подготовки. Приемы и правила стрельбы стоя. Подготовительные упражнения при обучении стрельбе из винтовки	2
9	2	Основы обучения силовой гимнастики: подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2
10	2	Тактическая подготовка в полиатлоне. Восстановительные мероприятия в	2

		полиатлоне. Планы антидопинговых мероприятий	
11	3	Организация и проведение видов программы полиатлона: по бегу, спринтерскому бегу, метанию. Судейская коллегия по бегу, спринтерскому бегу, метанию. Проведение и судейство упражнений бег, спринтерский бег, метание	2
12	3	Организация и проведение видов программы полиатлона: плавание. Судейская коллегия по плаванию. Судейство соревнований по плаванию	2
13	3	Организация и проведение видов программы полиатлона: по стрельбе. Судейская коллегия по стрельбе. Организация и проведение стрельбы	2
14	3	Организация и проведение видов программы полиатлона: по силовой гимнастике. Судейская коллегия по подтягиванию, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Организация и проведение соревнований по силовой гимнастике: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2
15	3	Организация и проведение видов программы полиатлона: по лыжной гонке. Судейская коллегия по лыжной гонке. Организация и проведение соревнований по лыжной гонке	2
16	3	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «полиатлон»	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к практическим занятиям, теоретическому тестированию и прохождению тестов	1 ЭУМД №2 с. 3-56 2 ЭУМД №3 с. 30-39 3 ЭУМД №4 с. 85-91 4 ЭУМД №1 с. 6-28 5 Конспекты лекций и материалы практических занятий	6	45,75
Подготовка к зачету	1 ЭУМД №2 с. 3-56 2 ЭУМД №3 с. 30-39 3 ЭУМД №4 с. 85-91 4 ЭУМД №1 с. 6-28 5 Конспекты лекций и материалы практических занятий	6	8

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Промежуточная	Зачет	-	5	Зачет проводится в устной форме. 5 баллов - студент ответил правильно и	зачет

		аттестация			полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос. 3 балла - студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно дополнительный вопрос. 2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос. 1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету. 0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос		
2	6	Текущий контроль	Доклад по технике безопасности на занятиях и соревнованиях по полиатлону	5	4	4 балла – выполнены все требования к написанию доклада: тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, речь грамотная, даны правильные ответы на дополнительные вопросы; 3 балла – основные требования к докладу выполнены, но при этом допущены недочёты, в частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы; 2 балла – тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод; 1 балл – тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы	зачет
3	6	Текущий контроль	Опрос по теме Понятие спортивной формы, критерии ее оценки	5	3	3 балла - полный и правильный ответ 2 балла - неполный, но правильный ответ 1 балла - ответ с замечаниями 0 баллов - неправильный или нет ответа	зачет
4	6	Текущий	Практическое	10	5	Практическое задание:	зачет

		контроль	задание			1 вопрос - правильный ответ 1 балл 2 вопрос - правильный ответ 1 балл 3 вопрос - правильный ответ 3 балла, правильно, но не полно - 2 балла, с ошибками - 1 балл	
5	6	Текущий контроль	Тест полиатлон 1	5	10	Тест состоит из 10 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 15 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
6	6	Текущий контроль	Тест по теме многолетний тренировочный процесс в полиатлоне	5	10	Тест состоит из 10 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 15 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
7	6	Текущий контроль	Тест по теме Методика обучения стрельбы	5	20	Тест состоит из 20 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 25 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
8	6	Текущий контроль	Тест по теме Методика обучения силовым упражнениям в полиатлоне	5	20	Тест состоит из 20 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 25 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
9	6	Текущий контроль	Тест по теме Воспитательная работа и психологическая подготовка в полиатлоне	5	20	Тест состоит из 20 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 25 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
10	6	Текущий контроль	Тест по теме Тренировка как процесс формирования двигательных навыков	5	20	Тест состоит из 20 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 25 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
11	6	Текущий контроль	Тест по теме тактическая подготовка, восстановительные средства	5	20	Тест состоит из 20 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 25 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
12	6	Текущий контроль	Тест по теме Материально-техническое обеспечение и кадровое обеспечение ТП в полиатлоне	5	20	Тест состоит из 20 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 25 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
13	6	Текущий контроль	Тест по теме Требования и характеристика соревнований по полиатлону	5	30	Тест состоит из 30 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 40 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
14	6	Текущий контроль	Тест Проведение и судейство соревнований по	5	30	Тест состоит из 30 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 40 минут. Правильный ответ	зачет

			стрельбе в полиатлоне			- 1 балл.	
15	6	Текущий контроль	Тест Проведение и судейство соревнований по лыжным гонкам в полиатлоне	5	35	Тест состоит из 35 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 40 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
16	6	Текущий контроль	Тест ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО УПРАЖНЕНИЙ БЕГ, СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ, МЕТАНИЕ	5	33	Тест состоит из 33 случайных вопроса. 2 попытки. Ограничение по времени - 40 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
17	6	Текущий контроль	Тест Проведение и судейство упражнений силовой гимнастики	5	30	Тест состоит из 30 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 40 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
18	6	Текущий контроль	Тест Проведение и судейство плавания в полиатлоне	5	31	Тест состоит из 31 случайного вопроса. 2 попытки. Ограничение по времени - 40 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет
19	6	Бонус	Участие в судействе соревнований упражнений полиатлона	-	15	3 балла за каждый вид полиатлона (лыжные гонки, силовая гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба)	зачет
20	6	Текущий контроль	Тест-задание Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта полиатлон	10	27	Тест состоит из 10 вопросов. Правильный ответ - 1 вопрос - 10 баллов; 2 вопрос - 9 баллов, остальные 8 вопросов - 1 балл. Время выполнения теста-задания 60 минут. 2 попытки (лучшая в зачет).	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (Положение о БРС утверждено приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179, в редакции приказа ректора от 10.03.2022 г. № 25-13/09). Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...100 %. Незачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0...59 %. Если студент не согласен с оценкой, полученной по результатам текущего контроля, студент проходит мероприятие промежуточной аттестации в форме устного опроса. Студенту дается 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время на подготовку не более 20 минут. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Фиксация результатов учебной деятельности по дисциплине проводится в день	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ПК-4	Знает: историю развития и современное состояние полиатлона, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; технику спортивных упражнений в полиатлоне; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в полиатлоне; средства и методы физической подготовки в полиатлоне; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по полиатлону	+			+				+				+						+		
ПК-4	Умеет: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по полиатлону с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по полиатлону в зависимости от поставленных задач; показывать основные двигательные действия полиатлона, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений в полиатлоне; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по полиатлону; оценивать качество выполнения упражнений в полиатлоне и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в полиатлоне, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по полиатлону	+			+				+				+						+		
ПК-4	Имеет практический опыт: выполнения основных двигательных действий в полиатлоне; проведения учебно-тренировочных занятий по полиатлону по обучению технике выполнения упражнений	+			+				+				+						+		
ПК-6	Знает: основные принципы и методы управления тренировочным процессом в полиатлоне; значение индивидуального подхода к каждому занимающемуся и	+			+				++				+						+	+	

	влияние различных факторов на эффективность тренировок; современные научные исследования и методики, применяемыми в подготовке спортсменов в полиатлоне; важность оценки физических и психологических аспектов подготовки спортсменов																			
ПК-6	Умеет: анализировать и отбирать наиболее эффективные методики тренировки в зависимости от уровня подготовки занимающихся; разрабатывать индивидуализированные тренировочные планы с учетом особенностей и целей спортсменов; проводить мониторинг и оценку результатов тренировочного процесса, в том числе с использованием современных технологий; прогнозировать результаты внедрения различных методик и корректировать тренировочный процесс на основе полученных данных	+		+				++			+							+	+	
ПК-7	Знает: основные принципы и методики организации тренировочного процесса в полиатлоне, включая особенности подготовки к различным видам соревнований; специфику образовательных программ, связанных с полиатлоном, и их соответствие современным требованиям физической культуры и спорта; методы оценки эффективности тренировочных программ, включая использование статистических данных и показателей физической подготовки спортсменов; значение психолого-педагогических аспектов в обучении и тренировках, а также их влияние на мотивацию и результаты спортсменов		+			++			+	+			+	+	+					
ПК-7	Умеет: проводить анализ текущих тренировочных и образовательных процессов в области полиатлона; разрабатывать обоснованные рекомендации по совершенствованию тренировочных методик и образовательных программ на основе проведенного анализа; применять различные инструменты для сбора и анализа данных о тренировочном процессе; адаптировать образовательные программы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, включая их уровень подготовки и цели в полиатлоне		+			++			+	+			+	+	+					
ПК-7	Имеет практический опыт: в анализе тренировочных программ в полиатлоне		+			++			+	+			+	+	+					

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Лыжный спорт Текст учебник для высш. проф. образования по направлению "Физ. культура" Г. А. Сергеев и др.; под ред. Г. А. Сергеева. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 169 с. ил.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] учебник для высш. проф. образования по направлению "Физ. культура" Г. В. Грецов и др.; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 287, [1] с. ил.
3. Гимнастика Учеб. для вузов по специальности 033100 - Физ. культура М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, И. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 443, [1] с. ил.

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Конспекты лекций по дисциплине "Полиатлон"

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Конспекты лекций по дисциплине "Полиатлон"

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Федорова М. Ю., Овчинникова Е. И. Спортивная тренировка: теоретические и методические основы. Часть 1. Теоретические основы спортивной тренировки: учебное пособие, 2022 https://e.lanbook.com/book/363536
2	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Иванова Н. П. Физическая подготовка полиатлонистов: учебно-методическое пособие, 2021 https://e.lanbook.com/book/192822
3	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Жидких Т. М., Кораблева Е. Н., Минеев В. С., Трунин В. В. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий: Учебное пособие для вузов, 2023 https://e.lanbook.com/book/292865

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Зачет	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Практические занятия и семинары	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Лекции	103 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в Интернет: системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговая дорожка, шведская стенка, навесное оборудование: турник, гимнастические коврики, оборудование для выполнения упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Практические занятия и семинары	305 (ДС)	Ноутбук, мышь, проектор, камера, экран, лазерная винтовка