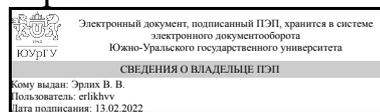


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт спорта, туризма и
сервиса



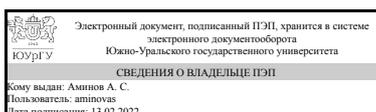
В. В. Эрлих

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.37.01 Полиатлон
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

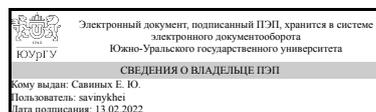
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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



А. С. АМИНОВ

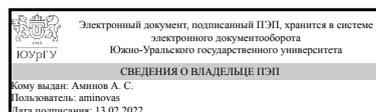
Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



Е. Ю. САВИНИХ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

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, годовое 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 годового 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
<p>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>Знает: историю развития и современное состояние полиатлона, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнований дисциплин (упражнений) в полиатлоне; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в полиатлоне; средства и методы техникой и тактической подготовки в полиатлоне; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в полиатлоне; средства и методы физической подготовки в полиатлоне; воспитательные возможности занятий полиатлоне; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по полиатлону; специфику деятельности специалиста по полиатлону в различных сферах физической культуры и спорта</p> <p>Умеет: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по полиатлону с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать</p>

	<p>методы, средства и методические приемы при проведении занятий по полиатлону в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию полиатлона; распределять на протяжении занятия средств полиатлона с учетом их влияния на организм занимающихся; рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития полиатлона; - показывать основные двигательные действия полиатлона, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в полиатлоне; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по полиатлону; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений полиатлона; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств полиатлона, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; 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 и демонстрации основных двигательных действий в полиатлоне; владения техникой полиатлона; подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по полиатлону; проведения учебно-тренировочных занятий по полиатлону по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося</p>
<p>ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>Знает: правила соревнований по полиатлону; нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований по полиатлону; состав судейской коллегии по полиатлону и функции отдельных спортивных судей Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по полиатлону Имеет практический опыт: участия в судействе спортивных соревнований полиатлону</p>

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.36.03 Лыжный спорт, 1.О.36.01 Легкая атлетика, 1.О.36.04 Плавание, 1.О.32 Методология спортивной тренировки	Не предусмотрены

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

Дисциплина	Требования
1.О.32 Методология спортивной тренировки	<p>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 техникой 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, 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, принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; федеральные стандарты</p>

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, значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; формы и этапы спортивного отбора: особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов

Умеет: 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, изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по базовым видам спорта и ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности, ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов

Имеет практический опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС; разработки методического обеспечения тренировочного процесса, обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной

	направленности физкультурно-спортивной организации
1.О.36.04 Плавание	<p>Знает: историю и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды плавания как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий плаванием; терминологию плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания, правила соревнований по плаванию; нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований по плаванию; состав судейской коллегии по плаванию и функции отдельных спортивных судей, терминологию и классификацию в плавании; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; правила и организация соревнований по плаванию; способы оценки результатов обучения в плавании</p> <p>Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию плавания; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в плавании; оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию, организовывать и проводить судейство детских</p>

	<p>спортивных соревнований по плаванию, ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию Имеет практический опыт: владения техникой способов плавания и прикладного плавания; проведения фрагмента урока физической культуры по плаванию, участия в судействе спортивных соревнований плаванию, планирования занятий по плаванию; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания</p>
<p>1.О.36.01 Легкая атлетика</p>	<p>Знает: историю и современное состояние легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды легкой атлетики; воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; терминологию легкой атлетики; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики, терминологию и классификацию в легкой атлетике; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики; правила и организация соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в легкой атлетике, федеральный</p>

стандарт спортивной подготовки по видам спорта легкая атлетика; правила соревнований по легкой атлетике, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований по легкой атлетике; правила соревнований по легкой атлетике, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; состав судейской коллегии по легкой атлетике и функции отдельных спортивных судей Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике; использовать средства легкой атлетики для проведения всех частей занятия; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике; использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике, ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности,

	<p>индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетике; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике, организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по легкой атлетике; определять справедливость судейства Имеет практический опыт: владения техникой видов легкой атлетики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, планирования занятий по легкой атлетике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики, участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний по легкой атлетике, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия</p>
<p>1.О.36.03 Лыжный спорт</p>	<p>Знает: правила соревнований по лыжным гонкам, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в лыжных гонках; состав судейской коллегии по лыжным гонкам и функции отдельных спортивных судей, историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий лыжным спортом; терминологию лыжного спорта; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой, терминологию и классификацию в лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта; правила и организация соревнований по лыжному спорту; способы оценки результатов обучения в лыжном спорте Умеет:</p>

организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по лыжным гонкам, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств лыжного спорта; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжным гонкам и лыжной подготовке, ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжному спорту; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности

	занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке Имеет практический опыт: участия в судействе спортивных соревнований по лыжным гонкам, владения техникой способов передвижения на лыжах; участия в судействе соревнования по лыжной подготовке, планирования занятий по лыжному спорту; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжного спорта
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 18,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		9	
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108	
<i>Аудиторные занятия:</i>	12	12	
Лекции (Л)	4	4	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	89,75	89,75	
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
Подготовка к практическим занятиям, теоретическому тестированию и прохождению тестов. выполнение практических заданий	77,75	77.75	
Подготовка к зачету	12	12	
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	1	1	0	0
2	Основы тренировочного процесса в полиатлоне	6	2	4	0
3	Организация и проведение соревнований в полиатлоне	5	1	4	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. Основные меры безопасности и правила поведения на спортивных площадках и сооружениях. Предупреждение несчастных случаев, травм и заболеваний при занятиях полиатлоном.	1
2	2	Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки спортсмена. 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 особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на этапе спортивного совершенствования в полиатлоне	1
3	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. Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Традиции детской спортивной школы. Психологическая подготовка юного полиатлониста. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки по полиатлону	1
8	3	Организация и проведение соревнований по полиатлону. Требования и характеристика соревнований по полиатлону. Судейская коллегия и вспомогательные службы соревнования. 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.	1

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	2	Основы личной гигиены полиатлониста. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Значение и содержание педагогического и медико-биологического контроля и самоконтроля. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля. 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. Примерные учебные планы для групп спортивно-оздоровительной подготовки и групп начальной подготовки. Основные педагогические принципы обучения и тренировки в полиатлоне. Примерные учебные планы для тренировочных групп и групп спортивного совершенствования в полиатлоне	2
2	2	Основы методики обучения бега на лыжах. Основы обучения бегу на короткие, средние и длинные дистанции. 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.	2

		Подготовительные упражнения при обучении стрельбе из винтовки. Основы обучения силовой гимнастики: подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тактическая подготовка в полиатлоне. Восстановительные мероприятия в полиатлоне. Планы антидопинговых мероприятий	
3	3	Организация и проведение видов программы полиатлона: плавание. Судейская коллегия по плаванию. Судейство соревнований по плаванию. Организация и проведение видов программы полиатлона: по стрельбе. Судейская коллегия по стрельбе. Организация и проведение стрельбы. 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
4	3	Организация и проведение видов программы полиатлона: по лыжной гонке. Судейская коллегия по лыжной гонке. Организация и проведение соревнований по лыжной гонке. 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. выполнение практических заданий	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	9	77,75
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	9	12

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

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-мestr	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	9	Проме-жуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в устной форме. 5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов	зачет

						<p>к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету.</p> <p>0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос</p>	
2	9	Текущий контроль	Доклад по технике безопасности на занятиях и соревнованиях по полиатлону	5	3	<p>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</p>	зачет
3	9	Текущий контроль	Опрос по теме Понятие спортивной формы, критерии ее оценки	5	3	<p>3 балла - полный и правильный ответ</p> <p>2 балла - неполный, но правильный ответ</p> <p>1 балла - ответ с замечаниями</p> <p>0 баллов - неправильный или нет ответа</p>	зачет
4	9	Текущий контроль	Практическое задание	10	5	<p>Практическое задание:</p> <p>1 вопрос - правильный ответ 1 балл</p>	зачет

						2 вопрос - правильный ответ 1 балл 3 вопрос - правильный ответ 3 балла, правильно, но не полно - 2 балла, с ошибками - 1 балл	
5	9	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	9	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	9	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	9	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	9	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	9	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	9	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	9	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	9	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	9	Текущий контроль	Тест Проведение и судейство соревнований по стрельбе в	5	30	Тест состоит из 30 случайных вопросов. 2 попытки. Ограничение по времени - 40 минут. Правильный ответ - 1 балл.	зачет

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	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Зубрилов, Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста: монография. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 296 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/51784
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Иванова, Н. П. Физическая подготовка полиатлонистов : учебно-методическое пособие / Н. П. Иванова. — Чебоксары : ЧГАУ, 2021. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/192822
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гильмутдинов, Т.С. ИССЛЕДОВАНИЕ НАУЧНОЙ ОБОСНОВАННОСТИ СООТВЕТСТВИЯ УСЛОВИЙ И ТРЕБОВАНИЙ ЕДИНОЙ ВСЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ И РАЗРЯДОВ В МНОГОБОРЬЯХ ПОЛИАТЛОНА / Т. С. Гильмутдинов, В. А. Козлов, Н. П. Иванова // Наука и спорт: современные тенденции. — 2019. — № 2. — С. 30-39. — ISSN 2308-8826. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/313106
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гильмутдинов, Т.С. ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕТНЕМ ПЯТИБОРЬЕ ПОЛИАТЛОНА НА ЭТАПЕ РЕАЛИЗАЦИИ МАКСИМАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Козлов // Наука и спорт: современные тенденции. — 2017. — № 3. — С. 85-91. — ISSN 2308-8826. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/311481

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)
2. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в Интернет: 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	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Практические занятия и семинары	305 (ДС)	Ноутбук, мышь, проектор, камера, экран, лазерная винтовка
Лекции	103 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь