

# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт спорта, туризма и  
сервиса

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе  
электронного документооборота  
ЮУрГУ  
Южно-Уральского государственного университета

СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Эрлих В. В.  
Пользователь: erlikhv  
Дата подписания: 13.02.2022

В. В. Эрлих

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.0.37.01 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

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе  
электронного документооборота  
Южно-Уральского государственного университета

СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Аминов А. С.  
Пользователь: aminovas  
Дата подписания: 13.02.2022

Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент

Е. Ю. Савиных

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе  
электронного документооборота  
Южно-Уральского государственного университета

СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Савиных Е. Ю.  
Пользователь: savinikh  
Дата подписания: 13.02.2022

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.биол.н., доц.

А. С. Аминов

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе  
электронного документооборота  
Южно-Уральского государственного университета

СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП

Кому выдан: Аминов А. С.  
Пользователь: aminovas  
Дата подписания: 13.02.2022

Челябинск

## **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 часть 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
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	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 Умеет: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по полиатлону с учетом материально-технических возможностей организаций, возрастных особенностей занимающихся; использовать

	<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 средства 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>
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	<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</p> <p>Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по полиатлону</p> <p>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.36.01 Легкая атлетика, 1.О.36.04 Плавание, 1.О.32 Методология спортивной тренировки, 1.О.36.03 Лыжный спорт	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.36.03 Лыжный спорт	<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: 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</p>

	<p>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 мероприятия 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</p>
1.0.32 Методология спортивной тренировки	Знает: 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, историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнованиях 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, 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, 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 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 Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-

	<p>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, 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, 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 Имеет практический опыт: обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации, проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС; разработки методического обеспечения тренировочного процесса</p>
1.О.36.01 Легкая атлетика	<p>Знает: 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, 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</p>

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, федеральный 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: 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, 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, 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

	<p>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, организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по легкой атлетике; определять справедливость судейства Имеет практический опыт: планирования занятий по легкой атлетике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики, 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, участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний по легкой атлетике, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия</p>
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</p>

средствами плавания, 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, 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 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, 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, организовывать и проводить

	судейство детских спортивных соревнований по плаванию Имеет практический опыт: владения техникой способов плавания и прикладного плавания; проведения фрагмента урока физической культуры по плаванию, планирования занятий по плаванию; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания, участия в судействе спортивных соревнований плаванию
--	--

## 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость 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>			
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 зачету	12	12	
Подготовка к практическим занятиям, теоретическому тестированию и прохождение тестов. выполнение практических заданий	77,75	77,75	
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, годичное 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 годичного 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 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
Подготовка к практическим занятиям, теоретическому тестированию и прохождение 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

## 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-мester	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

							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	9	Текущий контроль	Доклад по технике безопасности на занятиях и соревнованиях по полиатлону	5	3		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	9	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	9	Текущий контроль	Практическое задание	10	5		Практическое задание: 1 вопрос - правильный ответ 1 балл	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

			полиатлоне						
15	9	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	9	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	9	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	9	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	9	Бонус	Участие в судействе соревнований упражнений полиатлона	-	15	3 балла за каждый вид полиатлона (лыжные гонки, силовая гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба)		зачет	
20	9	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; 1 вопрос - 9 баллов, 8 вопросов - 1 балл. Время выполнения теста-задания 60 минут. 2 попытки (лучшая в засчет).		зачет	

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет проводится в форме устного опроса. Студенту выдаются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время на подготовку не более 20 минут.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

### 6.3. Оценочные материалы

	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														
ОПК-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; 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	++++	++++++	+	+										
ОПК-4	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																								
ОПК-13	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	+																							+
ОПК-13	Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по полиатлону	+																							+
ОПК-13	Имеет практический опыт: участия в судействе спортивных соревнований полиатлону	+																							+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному 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. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] учебник для вузов по направлению "Физ. культура" А. А. Литвинов и др.; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 267, [1] с. ил.
4. 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. Меньшикова. - 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	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: <a href="http://e.lanbook.com/book/51784">http://e.lanbook.com/book/51784</a>
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: <a href="https://e.lanbook.com/book/192822">https://e.lanbook.com/book/192822</a>
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: <a href="https://e.lanbook.com/journal/issue/313106">https://e.lanbook.com/journal/issue/313106</a>
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: <a href="https://e.lanbook.com/journal/issue/311481">https://e.lanbook.com/journal/issue/311481</a>

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:

- База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)
- 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
Лекции	103 (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
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	305 (ДС)	Ноутбук, мышь, проектор, камера, экран, лазерная винтовка
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