

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

Е.В. Суханова

«25» июня 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФТД «Биатлон»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация (степень) выпускника:

«Бакалавр»

Форма обучения:

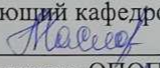
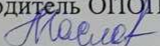
Очная 2 курс 4 семестр

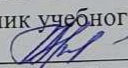
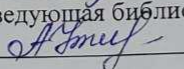
Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Кафедра теории и методики циклических видов спорта»

Воронеж 2024

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры Теории и методики
циклических видов спорта
протокол № 10
от «30» апреля 2024 г.
Заведующий кафедрой
 И.Н. Маслова
Руководитель ОПОП ВО
 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО
на заседании учебно-методического совета
протокол № 5
от «20» июня 2024 г.
Начальник учебного отдела
 В.Б. Маркина
Заведующая библиотекой
 А.В. Утицких

Рабочая программа дисциплины (модуля) ФТД «Биатлон» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Аралов В.И. – к.п.н., профессор кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»
Чурикова Л.Н. – к.п.н. профессор кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»
Иванова М.О. – к.п.н. доцент кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»

Рецензенты:

Ретюньских М.Е. – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры психологии и педагогики»

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № ____ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № ____ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № ____ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № ____ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № ____ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	6
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	7
4. Содержание дисциплины.....	8
5. Фонд оценочных средств.....	12
6. Перечень основной и дополнительной литературы.....	22
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»...	23
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	23
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	24

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ОПК-3; ОПК-13.

Общепрофессиональные компетенции:

ОПК-3. Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.

ОПК-13. Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> – историю развития и современное состояние физической культуры, спорта, рекреации и туризма, его место и значение в науке и образовании; – специфику проведения ориентирования на местности, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; 	ОПК-3
<ul style="list-style-type: none"> – требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; – федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; – правила соревнований, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; – виды и организацию рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных соревнований; – состав судейской коллегии и функции отдельных спортивных судей. 	ОПК-13
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий в зависимости от поставленных задач; – распределять на протяжении занятия средства с учетом их влияния на организм занимающихся; – показывать основные двигательные действия, специальные и подводящие упражнения; – пользоваться на занятиях спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами; – контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения; – использовать систему нормативов и методик контроля подготовленности занимающихся на занятиях. 	ОПК-3
<ul style="list-style-type: none"> – оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; – составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; – организовывать и проводить судейство рекреационно- 	ОПК-13

оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; – применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; – использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.	
Навык и/или опыт деятельности:	
– выполнения и демонстрации основных двигательных действий; – определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения; – проведения учебно-тренировочных занятий по развитию физических качеств.	ОПК-3
– подготовки положения о проведении рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; – определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; – участия в судействе рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.	ОПК-13

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Факультатив: биатлон» относится к ФТД образовательной программы. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе на очной и заочной форме обучения 2 семестр. Вид промежуточной аттестации: зачет.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Очное обучение	Заочное обучение
		Семестры	Семестры
		8	8
Контактная работа преподавателя с обучающимися:		32	8
В том числе:			
Лекции (Л)		-	-
Практические занятия (ПЗ)		32	8
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет
Самостоятельная работа студента (СРС)		36	64
Контроль (К)		4	
Всего часов (семестр)		72	72
Зачетные единицы (семестр)		2	72
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	72	72
	Всего зачетных единиц:	2	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ПЗ	СРС	Конт- роль
I. Общие вопросы теории биатлона					
1.	История развития биатлона.	-	2	2	-
2.	Материально-техническое обеспечение и техника безопасности на занятиях биатлоном.	-	2	2	-
II. Учебная практика					
1.	Основы техники способов передвижения на лыжах и стрельбы из малокалиберной винтовки.	-	2	2	1
2.	Основы методики обучения способам передвижения на лыжах и стрельбы из малокалиберной винтовки. Организация занятий по биатлону.	-	12	10	1
3.	Средства и методы тренировки биатлониста. Формы и методы контроля уровня физического состояния биатлониста.	-	8	8	1
4.	Правила соревнований. Основы организации и проведения соревнований в биатлоне.	-	2	6	1
5.	Лыжный инвентарь и снаряжение биатлониста.	-	4	6	
Всего по видам занятий			32	36	4
ИТОГО часов			72		

4.1.2. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (заочное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СР	Конт- роль
1.	Материально-техническое обеспечение и техника безопасности на занятиях биатлоном.	-	-	2	8	4
2.	Основы техники способов передвижения на лыжах и стрельбы из малокалиберной винтовки.	-	-	2	22	
3.	Основы методики обучения способам передвижения на лыжах и стрельбы из малокалиберной винтовки. Организация занятий по биатлону.	-	-	2	24	
4.	Правила соревнований. Основы организации и проведения соревнований в биатлоне.	-	-	2	10	
Всего по видам занятий				8	64	4
ИТОГО часов				72		

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	История развития биатлона.	Введение в учебную дисциплину. История возникновения биатлона, эволюция техники и правил соревнований. Место проведения, оборудование и инвентарь для биатлона. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям. Эволюция инвентаря и снаряжения биатлониста. Основные размеры, конструктивные особенности. Вспомогательные сооружения. Участие советских и российских биатлонистов в ЧМ и ОИ. Введение в программу ЧМ и ОИ женского биатлона.	1. Опрос. 2. Контрольная работа. 3. Реферат. 4. Выполнение конкретных заданий.
2.	Материально-техническое обеспечение и техника безопасности на занятиях биатлоном.	Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям. Основные размеры, конструктивные особенности. Вспомогательные сооружения. Инвентарь и оборудование для занятий биатлоном, их содержание. Меры безопасности. Предотвращение травм при использовании на занятиях и соревнованиях оборудования спортивных сооружений. Формы одежды на тренировках и соревнованиях права и обязанности руководителей спортивных баз по обеспечению техники безопасности.	1. Контрольная работа. 2. Реферат. 3. Разбор и анализ практического занятия.
3.	Основы техники	Повороты на месте: переступанием,	1. Разбор и анализ

	способов передвижения на лыжах и стрельбы из малокалиберной винтовки.	<p>махом, прыжком; повороты в движении: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.</p> <p>Обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах: ходов – попеременного двухшажного, попеременного четырехшажного; одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Перехода с одновременных ходов на попеременные и наоборот.</p> <p>Подъем – попеременным (скользящим и ступающим) шагом, лесенкой, елочкой, полуюлочкой. Спуски в средней, высокой и низкой стойках. Спуски с различной нагрузкой лыж. Преодоление пересеченных склонов. Торможение плугом, упором, соскальзыванием.</p> <p>Применение техники передвижения на лыжах по пересеченной местности. Техника подводящих и имитационных упражнений, применяемых для разучивания и освоения способов передвижения.</p>	<p>практического занятия.</p> <p>2. Выполнение конкретных заданий.</p>
4.	<p>Основы методики обучения способам передвижения на лыжах и стрельбы из малокалиберной винтовки. Организация занятий по биатлону.</p>	<p>Строевые приемы с лыжами и на лыжах, на месте и в движении (поворот кругом).</p> <p>Методика начального обучения технике – «школа лыжника». Изучение методики обучения и технике передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным и одношажным ходом.</p> <p>Изучение горнолыжной техники: подъем ступающим шагом, подъем скользящим шагом, спуск в различных стойках: средней, низкой и высокой. Торможение падением.</p> <p>Изучение методики обучения и технике преодоления подъемов способами: «полуюлочкой», «елочкой», «лесенкой».</p> <p>Изучение техники передвижения и методики обучения попеременному четырехшажному и одновременному двухшажному ходу. Переходы с одного хода на другой.</p> <p>Изучение техники торможения «плугом», «упором», «соскальзыванием» и поворотов: переступанием, «плугом»,</p>	<p>1. Опрос.</p> <p>2. Разбор и анализ практического занятия.</p> <p>3. Выполнение конкретных заданий.</p>

		<p>«упором», на параллельных лыжах, из упора на параллельных лыжах.</p> <p>Обучение технике преодоления неровностей склона.</p> <p>Техника коньковых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Совершенствование техники изученных способов передвижения (равномерная тренировка).</p> <p>Совершенствование техники и тактики прохождения дистанции лыжных гонок.</p> <p>Организация и проведение учебных соревнований по биатлону.</p>	
5.	Средства и методы тренировки биатлониста. Формы и методы контроля уровня физического состояния биатлониста.	<p>Классификация средств спортивной тренировки:</p> <p>Упражнения собственносоревновательные (все способы передвижения на лыжах); общеразвивающие упражнения; специальные упражнения; упражнения для развития выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения для развития равновесия. Прыжки и прыжковые упражнения.</p> <p>Классификация методов спортивной тренировки:</p> <p>Передвижение на лыжах всеми способами равномерным и переменным методами. Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения; упражнения для развития выносливости, ловкости, гибкости. Упражнения для развития равновесия. Прыжки и прыжковые упражнения.</p>	<p>1. Реферат.</p> <p>2. Разбор и анализ практического занятия.</p> <p>3. Выполнение конкретных заданий.</p>
6.	Правила соревнований. Основы организации и проведения соревнований в биатлоне.	<p>Классификация соревнований. Особенности составления календаря спортивно-массовых мероприятий по биатлону.</p> <p>Положение о соревнованиях, основные документы соревнований.</p> <p>Общие правила соревнований по биатлону.</p> <p>Организационная работа главного судьи и главного секретаря соревнований, начальника трасс. Проведение жеребьевки.</p> <p>Порядок старта.</p> <p>Работа судейских бригад.</p> <p>Определение победителей.</p> <p>Награждение победителей и призеров.</p> <p>Документация соревнований.</p>	<p>1. Разбор и анализ практического занятия.</p> <p>2. Выполнение конкретных заданий.</p>

7.	Лыжный инвентарь и снаряжение биатлониста.	<p>Выбор инвентаря и снаряжения для занятий биатлоном (лыжи, палки, крепления, ботинки, малокалиберная винтовка). Установка креплений на лыжи. Мелкий ремонт инвентаря, его хранение.</p> <p>Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Выбор мазей, парафинов и смазка лыж в зависимости от метеорологических условий, состояния снега (лыжни), стиля передвижения.</p> <p>Особенности подбора и подготовки пластиковых лыж и малокалиберной винтовки.</p>	<p>1. Опрос.</p> <p>2. Разбор и анализ практического занятия.</p> <p>3. Собеседование.</p>
----	--	---	--

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ОПК-3	<p>01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых</p> <p>05.005 Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – историю развития и современное состояние физической культуры, спорта, рекреации и туризма, его место и значение в науке и образовании; – специфику проведения ориентирования на местности, а также требования к технике

	<p>работе в области физической культуры и спорта</p>	<p>безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий в зависимости от поставленных задач; – распределять на протяжении занятия средства с учетом их влияния на организм занимающихся; – показывать основные двигательные действия, специальные и подводящие упражнения; – пользоваться на занятиях спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами; – контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения; <p>использовать систему нормативов и методик контроля подготовленности занимающихся на занятиях.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнения и демонстрации основных двигательных действий; – определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения; – проведения учебно-тренировочных занятий по развитию физических качеств.
ОПК-13	<p>01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых</p> <p>05.005 Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; – федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; – правила соревнований, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; – виды и организацию рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных соревнований; – состав судейской коллегии и функции отдельных спортивных судей. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или

		<p>объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; – организовывать и проводить судейство рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; – применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; – использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подготовки положения о проведении рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий; – определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; – участия в судействе рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий.
--	--	--

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Примерные темы устных, письменных опросов

Тематика устных, письменных опросов соответствует с тематикой лекционного материала (см. пункт 4.1.).

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал, неявка на контрольную работу

Примерные темы выполнения конкретных заданий

1. Анализ техники коньковых ходов.
2. Анализ техники стрельбы из малокалиберной винтовки.
3. Выбор и подготовка мест занятий. Структура тренировочного занятия.

4. Основные разделы плана-конспекта тренировочного занятия.
5. Основные документы планирования и проведения соревнований.
6. Лыжные мази, парафины, подготовка лыж к учебным занятиям и соревнованиям.

Критерии оценки:

- «5» баллов выставляется студенту: полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно;
- «4» балла ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;
- «3» балла - излагает материал неполно, допускает неточности в определении основных понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;
- «2» балла - студент не показывает должных знаний большей части соответствующих разделов изучаемого материала.

Контрольные нормативы по технической подготовке, судейство

Предполагает выполнение студентом практических действий:

1. демонстрация техники одновременного одношажного конькового хода;
2. демонстрация техники одновременного двухшажного конькового хода;
3. демонстрация техники стрельбы из положения лежа;
4. демонстрация техники стрельбы из положения стоя.

Критерии оценки:

Необходимо набрать по результатам выполнения трех контрольных упражнений не менее 9 баллов (таблица 1).

Таблица 1

Критерии оценивания результатов выполнения контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Оценка в баллах			
	«5»	«4»	«3»	«2»
демонстрация техники одновременного одношажного конькового хода	без ошибок	с мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками
демонстрация техники одновременного двухшажного конькового хода	без ошибок	с мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками
демонстрация техники стрельбы из положения лежа	без ошибок	с мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками
демонстрация техники стрельбы из положения стоя	без ошибок	с мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками

Примерные тестовые задания

1. Назовите имя первого отечественного олимпийского чемпиона в индивидуальных соревнованиях по биатлону:

- 1) Александр Тихонов;
 - 2) Владимир Миланьин;*
 - 3) Антон Шипулин.
2. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по биатлону:
- 1) Анфиса Резцова;*
 - 2) Ольга Зайцева;
 - 3) Анна Богали-Титовец.
3. Назовите рекомендуемую длину лыж для конькового стиля:
- 1) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена;
 - 2) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 15 см;*
 - 3) рекомендуются лыжи длиной меньше роста спортсмена.
4. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для конькового стиля:
- 1) длина палок равна росту спортсмена;
 - 2) длина палок несколько превышает рост спортсмена;
 - 3) длина палок на 20 см меньше роста лыжника.*
5. Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле:
- 1) только коньковые лыжные ходы;
 - 2) все способы передвижения на лыжах;*
 - 3) только классические лыжные ходы.
6. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка:
- 1) три фазы: образование, закрепление и совершенствование навыка;*
 - 2) две фазы: становление и развитие навыка;
 - 3) одна фаза: совершенствование навыка.
7. Перечислите основные методы обучения:
- 1) контрольный, переменный, соревновательный;
 - 2) равномерный, повторный, интервальный;
 - 3) словесные, наглядные, практические.*
8. Из каких частей состоит урок (тренировочное занятие - ТЗ)?
- 1) основной и заключительной;
 - 2) подготовительной, основной и заключительной;*
 - 3) вводной, разминочной и заключительной.
9. Охарактеризуйте основное назначение подготовительной части ТЗ:
- 1) организация занимающихся, подготовка инвентаря, учет количества присутствующих, сообщение задач урока и порядка их решения, подготовка организма - разминка, включающая, как правило, и подготовку мест занятий;*
 - 2) организация занимающихся, сообщение теоретического материала;
 - 3) смазка лыж и подбор одежды, соответствующей погодным условиям.
10. Назовите рекомендуемую продолжительность подготовительной части ТЗ в процентах от общего времени занятия:
- 1) 50%;
 - 2) 30%;
 - 3) 10-15%.*
11. Каково назначение основной части ТЗ?
- 1) решение главных задач ТЗ по функционально-двигательной подготовке;*
 - 2) подготовка организма к решению основных задач ТЗ;
 - 3) организация занимающихся, подготовка лыжного инвентаря и мест занятий.
12. Укажите примерную продолжительность основной части ТЗ в процентах от общего времени занятия:
- 1) 30%;
 - 2) 70-80%;*
 - 3) более 90%.
13. Раскройте назначение заключительной части ТЗ:

- 1) снижение нагрузки и напряжения организма, организованное завершение урока, включая возвращение на лыжную базу, учет количества занимающихся, подведение итогов занятия, задания на дом;*
 - 2) организация и проведение зачетных испытаний по пройденному на ТЗ материалу;
 - 3) решение основных задач ТЗ по теоретической подготовке занимающихся.
14. Назовите продолжительность заключительной части ТЗ в процентах от общего времени занятия:
- 1) 50%;
 - 2) 10-15%;*
 - 3) 30%.
15. Перечислите периоды, которые выделяют в структуре годичного тренировочного цикла в биатлоне:
- 1) два - подготовительный и соревновательный;
 - 2) один - подготовительно-соревновательный;
 - 3) три - подготовительный, соревновательный и переходный.*
16. Дайте характеристику равномерного метода тренировки:
- 1) длительное, непрерывное выполнение нагрузки с относительно постоянной интенсивностью (вариативность 3 %);*
 - 2) повторное выполнение нагрузки со средней интенсивностью и периодами отдыха;
 - 3) выполнение нагрузки с умеренной интенсивностью и с периодами отдыха до полного восстановления.
17. Дайте характеристику переменного метода тренировки:
- 1) непрерывное, длительное выполнение нагрузки с постоянной интенсивностью;
 - 2) непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности от слабой до соревновательной;*
 - 3) повторное выполнение нагрузки в сочетании с периодами отдыха до полного восстановления.
18. Дайте характеристику повторного метода тренировки:
- 1) непрерывное выполнение нагрузки с многократным преодолением одного и того же отрезка трассы;
 - 2) повторное прохождение отрезков дистанции с различной интенсивностью;
 - 3) повторное выполнение дозированных ускорений с сильной или максимальной интенсивностью в сочетании с интервалами отдыха между повторениями до относительно полного восстановления.*
19. Дайте характеристику интервального метода тренировки:
- 1) повторное выполнение ускорений с сильной или максимальной интенсивностью в сочетании с произвольными интервалами отдыха между повторениями;
 - 2) непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности от слабой до соревновательной;
 - 3) многократные ускорения с высокой интенсивностью при строгой регламентации интервалов отдыха между отдельными повторениями и/или сериями.*
20. Охарактеризуйте круговой метод тренировки:
- 1) применение комплекса разнообразных и дозированных упражнений, каждое из которых выполняют на "станции", переходя от одной к другой по кругу;*
 - 2) бег по кругу с ускорениями;
 - 3) преодоление препятствий, расположенных по кругу.
21. Перечислите основные документы планирования соревнований:
- 1) заявка на участие в соревнованиях, медицинская справка - допуск к участию в соревнованиях;
 - 2) "Календарный план соревнований", "Положение о соревнованиях", "Программа соревнований";*
 - 3) карточка участника, протокол старта участников соревнований.

22. Кто заверяет коллективную заявку на участие в соревнованиях?

- 1) главный секретарь соревнований перед жеребьевкой;
- 2) руководитель организации своей подписью и печатью этой организации;*
- 3) главный врач спортивного диспансера своей подписью и печатью диспансера.

23. Кто готовит "Положение о соревнованиях"?

- 1) главный судья соревнований;
- 2) главный секретарь соревнований;
- 3) организация, проводящая соревнование.*

24. Назовите документ, в котором указывают цели и задачи соревнований, порядок определения победителей и их награждение, условия приема участников, требования к заявкам:

- 1) "Календарь соревнований";
- 2) "Положение о соревнованиях";*
- 3) "Программа соревнований".

25. Каково назначение жеребьевки участников соревнований?

- 1) по жеребьевке определяют победителей и призеров соревнований;
- 2) жеребьевкой выделяют слабо подготовленных спортсменов;
- 3) жеребьевка определяет порядок старта участников в каждой дисциплине конкретного соревнования.*

Примечание: * - правильный ответ.

Критерии оценки:

«5» баллов – не менее 70 % правильных ответов

«4» балла – не менее 50 % правильных ответов

«3» балла – не менее 20 % правильных ответов

«2» балла – менее 20 % правильных ответов

Разбор и анализ практического занятия

- Тема занятия.....
- Цель занятия.....
- Задачи занятия.....
- Форма проведения занятия.....
- Средства и методы, используемые в процессе занятия.....
- Предполагаемый результат.....

Критерии оценки:

«5» баллов – отсутствие ошибок в технике исполнения двигательного действия и незначительные отклонения в проведении подготовительной и заключительной частях занятия;

«4» балла – несущественные ошибки в технике исполнения двигательного действия и существенные в проведении подготовительной и заключительной частях занятия;

«3» балла – значительные ошибки в технике исполнения двигательного действия, существенные в проведении основной части занятия, и грубые в подготовительной и заключительной частях;

«2» балла – грубые ошибки в технике исполнения двигательного действия и в проведении различных частей занятия.

Примерные темы контрольных работ (рефератов)

1. История становления и перспективы развития биатлона.

2. Основы техники передвижения на лыжах и стрельбы из малокалиберной винтовки.
3. Основы методики обучения в биатлоне.
4. Правила соревнований, их организация и проведение.
5. Материально-техническое обеспечение занятий по биатлону и техника безопасности при их проведении.
6. Основная форма проведения занятий по биатлону.
7. Дисциплины биатлона и их характеристика. Виды эстафет в биатлоне.
8. Состав главной судейской коллегии по биатлону.
9. Основные документы соревнований.
10. Профилактика травм и обморожений во время тренировочных занятий биатлоном.
11. Особенности составления календаря спортивно-массовых мероприятий по биатлону.
12. Тактическая подготовка биатлониста. Выбор тактики прохождения дистанции на соревнованиях.
13. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по биатлону.
14. Правила поведения спортсмена на стрельбище.
15. Оборудование и требования к стрельбищу при проведении тренировочных занятий.

Критерии оценки:

«5» баллов - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Требования к написанию контрольной работы:

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению контрольной работы.

Контрольная работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей контрольной работы является титульный лист. Контрольная работа выполняется в

печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) контрольной работы.

Контрольная работа строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации

(Зачет)

1. Дисциплины биатлона и их характеристика. Виды эстафет в биатлоне.
2. История развития биатлона.
3. Выбор лыж и палок. Уход за лыжным инвентарем и его хранение.
4. Состав главной судейской коллегии по биатлону.

5. Подготовка мест для проведения соревнований.
6. Основные документы соревнований.
7. Формы и методы контроля тренировочного процесса.
8. Профилактика травм и обморожений во время тренировочных занятий биатлоном.
9. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях.
10. Принципы тренировки в биатлоне.
11. Принципы обучения в биатлоне.
12. Особенности составления календаря спортивно-массовых мероприятий по биатлону.
13. Методы регулирования нагрузки на учебных и тренировочных занятиях по биатлону.
14. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
15. Задачи спортивной тренировки. Содержание и средства тренировочного процесса.
16. Тактическая подготовка биатлониста. Выбор тактики прохождения дистанции на соревнованиях.
17. Методика обучения классическим лыжным ходам.
18. Методика обучения коньковым лыжным ходам.
19. Основы техники коньковых способов передвижения.
20. Методы тренировки в биатлоне.
21. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по биатлону.
22. Правила поведения спортсмена на стрельбище.
23. Оборудование и требования к стрельбищу при проведении тренировочных занятий.
24. Основы техники стрельбы из малокалиберной винтовки.
25. Методика обучения стрельбе из малокалиберной винтовки.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.

	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
незачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине Факультатив «Биатлон» формируется на основе качества выполненных текущих заданий (наличие конспектов лекций, сдача контрольных нормативов, выполнение контрольных работ, тестовых заданий и т.д.).

Зачетные требования

1. Владеть коньковыми способами передвижения на лыжах в объеме пройденного материала с дифференцированной оценкой техники.
2. Составить план-конспект ТЗ на основе программного материала по биатлону.
3. Провести ТЗ (часть ТЗ) по биатлону.
4. Сдать зачет по теоретическому курсу.

Данные варианты оценочных средств подбираются с учетом индивидуальных особенностей студентов, имеющих ограниченные возможности по следующим нозологическим признакам:

- поражение опорно-двигательного аппарата: опрос; контрольная работа; анализ практического занятия; конспект занятия; тестовые задания, выполняемые на компьютере; реферат,
- нарушение зрения: опрос; анализ практического занятия (устно),
- нарушение слуха и речи: контрольная работа; анализ практического занятия (письменно); конспект занятия; тестовые задания, выполняемые на компьютере; реферат.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

а) основная литература:

1. Корельская И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] :и И.Е. Корельская. – Архангельск: ИД САФУ. – 114 с. - // www/student.lubrari.ru/book/
2. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.

3. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
4. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта, 2004. – 320 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.; под общ. ред. Г.А. Сергеева (Сер. Бакалавриат). – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с.
6. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для вузов / отв. ред. Новаковский С.В. – М. : ЮРАЙТ. – 125 с.

б) дополнительная литература:

1. Аралов В.И. Правила соревнований по лыжным гонкам: вопросы и ответы: учебно-методическое пособие / В.И. Аралов, Л.Н. Чурикова. - Воронеж: ГУ «Воронежский ЦНТИ», 2005. – 54 с.
2. Аралов В.И. Предсоревновательная подготовка лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / В.И. Аралов, Л.Н. Чурикова. - Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2012. – 36 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для высших пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
4. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. – М.: Советский спорт, 2009. – 60 с.
5. Лыжный спорт: Учебник для ИФК / под общей ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) www.vgifk.ru
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru>;
10. сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>,
11. учебно-методическое объединение (<http://lesgaft.spb.ru/ru/division/uchebno-metodicheskoe-obedinenie>)
12. Электронная библиотечная система: <http://znanium.com>
13. Университетская библиотека онлайн: <http://biblioclub.ru>
14. Научная электронная библиотека (Полные тексты зарубежных и отечественных научных периодических изданий): <http://elibrary.ru>
15. Библиотека Гумер - гуманитарные науки. Коллекция книг по социальным и гуманитарным и наукам: истории, культурологии, философии, политологии, литературоведению, языкознанию, журналистике, психологии, педагогике, праву, экономике и т.д.: <http://www.gumer.info/>

16. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru/>
17. «Публичная Библиотека». Интернет-библиотека СМИ. Полные тексты периодических изданий на русском языке (традиционные и электронные СМИ, новостные ленты, блоги): <http://www.public.ru/>
18. Электронно-библиотечная система «КнигаФонд»: <http://www.knigafund.ru/>
19. «eBdb». Поисковая система по фондам электронных библиотек. С помощью этого сервиса можно искать книги в электронных библиотеках Интернета - объем базы данных свыше 2 млн. изданий: <http://www.ebdb.ru/>
20. <http://www.skisport.ru>.
21. <http://www.flgr.ru>.
22. <http://www.startcalendar.com>.
23. <http://sportwinter.ru>.
24. <http://skipavilion.ru>.
25. <http://ski-news.narod.ru>.
26. <http://slovari.yandex.ru>.
27. <http://www.sports.ru/others/skiing>.
28. <http://www.vgifk.ru>.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для материально-технического обеспечения факультатива «Биатлон» используются: лыжный инвентарь (лыжероллеры, лыжи, палки), стрелковый тир, тренажерный зал, учебная аудитория 303, методический кабинет 417, мультимедийное оборудование (видеопроектор, ноутбук), библиотека института.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

[illegible]