

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:



Директор института

А.В. Гадалов

2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА
(БИАТЛОН)

направление подготовки / специальность

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

направленность (профиль) подготовки

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

г. Владимир

2021

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины Повышение профессионального мастерства (Биатлон) создать представление о теоретических основах использования лыжной и стрелковой подготовки в биатлоне и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности; овладеть технологиями планирования и проведения занятий, спортивных мероприятий для осуществления профессиональной образовательной деятельности.

Задачи:

- изучить историю развития биатлона в России и Владимирской области.
- изучение и освоение теории и методики обучения в биатлоне.
- овладение технико-тактическими действиями в лыжной и стрелковой подготовке.
- приобретение опыта в соревновательной и судейской практике.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина Повышение профессионального мастерства (Биатлон) относится к вариативной части.

Пререквизиты дисциплины: Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания по предметам основной образовательной программы среднего (полного) общего образования «Физическая культура», «Биология», «Обществознание», а также умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Анатомия человека», «История физической культуры и спорта», «Физическая культура и спорт».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенций) | Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства |
|---|--|--|---|
| | Индикатор достижения компетенции (код, индикатор достижения компетенции) | Результаты обучения по дисциплине | |
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся | ОПК-1.1. Знать методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; целевые результаты и | Знает - технологию планирования занятий различной направленности в биатлоне. - средства и методы технико-тактической подготовки в биатлоне. - методику обучения способам передвижения на лыжах, методику обучения стрельбе из | Ответы у доски; тематические презентации 1-3; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; экзаменационное тестирование; ответ на зачете. |

| | | | |
|---|--|--|--------------------------------|
| различного пола и возраста | <p>параметры применяемых нагрузок. ОПК-1.2. Уметь планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту, тренировочные занятия, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта. ОПК-1.3. Владеть навыками планирования учебных занятий по предмету «Физическая культура», внеурочных занятий оздоровительного характера по БВДД и ИВС с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, уровня физической подготовленности занимающихся разного пола и возраста.</p> | <p>малокалиберной винтовки. Умеет - определять задачи учебно-тренировочных занятий по биатлону. - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по биатлону. Владеет - опытом участия в судействе соревнований по биатлону.</p> | |
| ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | <p>ОПК-6.1. Знать составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации. ОПК-6.2. Уметь рассказывать в доступной и</p> | <p>Знает - нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту и биатлону с различными категориями населения. - технологию планирования занятий различной направленности в биатлоне - средства и методы</p> | тестирование; ответ на зачете. |

| | | | |
|---|---|--|---------------------------------------|
| | <p>увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни.</p> <p>ОПК-6.3. Владеть навыками совместного с занимающимися просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; организации встреч с известными спортсменами; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p> | <p>технико-тактической подготовки в биатлоне.</p> <p>Умеет - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по биатлону.</p> <p>Владеет - опытом участия в судействе соревнований по биатлону.</p> | |
| <p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> | <p>ОПК-7.1. Знать факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; требования охраны труда и пожарной безопасности.</p> <p>ОПК-7.2. Уметь обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по ИВС и БВФСД с учётом гигиенических</p> | <p>Знает - специфику проведения занятий по лыжной подготовке, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Умеет - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений по лыжной подготовке</p> <p>Владеет - навыками обеспечения безопасности при проведении занятий</p> | <p>тестирование; ответ на зачете.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--------------------------------------|
| | <p>норм; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; ОПК-7.3. Владеть способами оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p> | <p>по лыжной подготовке</p> | |
| <p>ПК-1. Способен руководить физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p> | <p>ПК-1.1. Знать основы экономики, организации труда и управления; методы календарного и сетевого планирования; порядок составления установленной отчетности. ПК-1.2. Уметь определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях; ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения. ПК-1.3. Владеть способами определения наиболее эффективных способов</p> | <p>Знает - постановку и решение исследовательских задач в области науки и образования - цифровые браузеры, облачные сервисы для хранения данных, различные методы для анализа данных: Умеет - применять в профессиональной деятельности методы научного исследования с использованием цифровых сервисов MS Excel, Word, Moodle Владеет - опытом работы с использованием интернет-сайтов https://cs.cdo.vlsu.ru, cdo.vlsu.ru, (Strava, Skype, ZOOM и др.), а также проведения анализа занятия по лыжной подготовке.</p> | <p>тестирование; ответ на зачете</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в соответствии с уставными целями физкультурно-спортивной организации, нормативными правовыми актами, распорядительными актами вышестоящей организации (собственника), а также уровнем обеспеченности инвентарем и оборудованием, кадрами.</p> | | |
|--|--|--|--|

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Тематический план

форма обучения – очная

| № п/п | Наименование тем и/или разделов тем дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|---------|-----------------|--|----------------------|---------------------|-----|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС | |
| 1 | Тема. Введение в дисциплину. Характеристика биатлона. | 8 | 1 | | 2 | | 2 | |
| 2 | Тема. Стрелковая подготовка в биатлоне. Техника безопасности | 8 | 2 | 2 | | | 4 | |
| 3 | Тема. Техника стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне. | 8 | 3 | | 2 | | 2 | |
| 4 | Тема. Лыжный инвентарь. Основы техники передвижения на лыжах. | 8 | 4 | 2 | | | 2 | |
| 5 | Тема. Одновременный одношажный коньковый ход. | 8 | 5 | | 2 | | 2 | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|----|-----------|-----------|--|-----------|--------------------|
| 6 | Тема. Одновременный двухшажный коньковый ход. Практический норматив. | 8 | 6 | | 2 | | 2 | Рейтинг-контроль 1 |
| 7 | Тема. Коньковые лыжные ходы. Организация соревнований по биатлону и их судейство. | 8 | 7 | 2 | | | 2 | |
| 8 | Тема. Основы производства меткого выстрела. | 8 | 8 | | 2 | | 2 | |
| 9 | Тема. Формирование навыков методике обучения технике стрелковых упражнений. | 8 | 9 | | | | 2 | |
| 10 | Тема. Одновременный одношажный ход на подъемах средней крутизны, коньковый ход. | 8 | 10 | 2 | | | 2 | |
| 11 | Тема . Одновременный 2-х шажный ход. Формирование навыков методике обучения технике стрелковых упражнений из пневматической винтовки по приходу на рубеж. | 8 | 11 | 2 | | | 2 | |
| 12 | Тема. Стрелковая подготовка. | 8 | 12 | | 2 | | 2 | Рейтинг-контроль 2 |
| 13 | Тема. Классификация соревнований по биатлону. Учить классическим способом передвижения на лыжах. | 8 | 13 | 2 | | | 2 | |
| 14 | Тема. Правила соревнований по биатлону. | 8 | 14 | 2 | | | 2 | |
| 15 | Тема. Учить коньковым способом передвижения на лыжах. | 8 | 15 | 2 | | | 2 | |
| 16 | Тема. Обязанности судей на огневом рубеже. | 8 | 16 | | 2 | | 2 | |
| 17 | Тема. Состав судейской коллегии: права и обязанности. | 8 | 17 | | | | 2 | |
| 18 | Тема. Практическое судейство по биатлону. Соревнования по биатлону. | 8 | 18 | | 2 | | 4 | Рейтинг-контроль 3 |
| | Всего за 4 семестр: | | | 16 | 16 | | 40 | зачет |
| | Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | | | - |
| | Итого по дисциплине | | | 16 | 16 | | 40 | зачет |

Тематический план
форма обучения – заочная 8 семестр (5 лет)

| № п/п | Наименование тем и/или разделов тем дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|---|---------|-----------------|---|----------------------|---------------------|-----|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС | |
| 1 | Тема. Введение в дисциплину. Характеристика биатлона. | 8 | 1 | | | 4 | | |
| 2 | Тема. Стрелковая подготовка в биатлоне. Техника безопасности | 8 | 2 | 2 | | | | |
| 3 | Тема. Техника стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне. | 8 | 3 | | | | | |
| 4 | Тема. Лыжный инвентарь. Основы техники передвижения на лыжах. | 8 | 4 | | | 4 | | |
| 5 | Тема. Одновременный одношажный коньковый ход. | 8 | 5 | | | 4 | | |
| 6 | Тема. Одновременный двухшажный коньковый ход. Практический норматив. | 8 | 6 | | | 6 | | Рейтинг-контроль 1 |
| 7 | Тема. Коньковые лыжные ходы. Организация соревнований по биатлону и их судейство. | 8 | 7 | | | 4 | | |
| 8 | Тема. Основы производства меткого выстрела. | 8 | 8 | | | 6 | | |
| 9 | Тема. Формирование навыков методике обучения технике стрелковых упражнений. | 8 | 9 | | | 4 | | |
| 10 | Тема. Одновременный одношажный ход на подъемах средней крутизны, коньковый ход. | 8 | 10 | | | 4 | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|----|----------|----------|-----------|--|--------------------|
| 11 | Тема . Одновременный 2-х шажный ход. Формирование навыков методики обучения технике стрелковых упражнений из пневматической винтовки по приходу на рубеж. | 8 | 11 | | | 4 | | |
| 12 | Тема. Стрелковая подготовка. | 8 | 12 | | 2 | 4 | | Рейтинг-контроль 2 |
| 13 | Тема. Классификация соревнований по биатлону. Учить классическим способом передвижения на лыжах. | 8 | 13 | | | 4 | | |
| 14 | Тема. Правила соревнований по биатлону. | 8 | 14 | | | 4 | | |
| 15 | Тема. Учить коньковым способом передвижения на лыжах. | 8 | 15 | | | 4 | | |
| 16 | Тема. Обязанности судей на огневом рубеже. | 8 | 16 | | | 4 | | |
| 17 | Тема. Состав судейской коллегии: права и обязанности. | 8 | 17 | | | 4 | | |
| 18 | Тема. Практическое судейство по биатлону. Соревнования по биатлону. | 8 | 18 | | 2 | 2 | | Рейтинг-контроль 3 |
| | Всего за 8 семестр: | | | 2 | 4 | 66 | | зачет |
| | Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | | | - |
| | Итого по дисциплине | | | 2 | 4 | 66 | | зачет |

Тематический план

форма обучения – заочная 5 семестр (ускоренное обучение на базе ВПО – 3 года)

| № п/п | Наименование тем и/или разделов тем дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|--|---------|-----------------|---|----------------------|---------------------|-----|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС | |
| 1 | Тема. Введение в дисциплину. Характеристика биатлона. | 5 | 1 | | | 4 | | |
| 2 | Тема. Стрелковая подготовка в биатлоне. Техника безопасности | 5 | 2 | 2 | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|----|--|---|---|--------------------|
| 3 | Тема. Техника стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне. | 5 | 3 | | | | |
| 4 | Тема. Лыжный инвентарь. Основы техники передвижения на лыжах. | 5 | 4 | | | 4 | |
| 5 | Тема. Одновременный одношажный коньковый ход. | 5 | 5 | | | 4 | |
| 6 | Тема. Одновременный двухшажный коньковый ход. Практический норматив. | 5 | 6 | | | 6 | Рейтинг-контроль 1 |
| 7 | Тема. Коньковые лыжные ходы. Организация соревнований по биатлону и их судейство. | 5 | 7 | | | 4 | |
| 8 | Тема. Основы производства меткого выстрела. | 5 | 8 | | | 6 | |
| 9 | Тема. Формирование навыков методике обучения технике стрелковых упражнений. | 5 | 9 | | | 4 | |
| 10 | Тема. Одновременный одношажный ход на подъемах средней крутизны, коньковый ход. | 5 | 10 | | | 4 | |
| 11 | Тема . Одновременный 2-х шажный ход. Формирование навыков методике обучения технике стрелковых упражнений из пневматической винтовки по приходу на рубеж. | 5 | 11 | | | 4 | |
| 12 | Тема. Стрелковая подготовка. | 5 | 12 | | 2 | 4 | Рейтинг-контроль 2 |
| 13 | Тема. Классификация соревнований по биатлону. Учить классическим способом передвижения на лыжах. | 5 | 13 | | | 4 | |
| 14 | Тема. Правила соревнований по биатлону. | 5 | 14 | | | 4 | |
| 15 | Тема. Учить коньковым способом передвижения на лыжах. | 5 | 15 | | | 4 | |
| 16 | Тема. Обязанности судей на огневом рубеже. | 5 | 16 | | | 4 | |
| 17 | Тема. Состав судейской коллегии: права и обязанности. | 5 | 17 | | | 4 | |
| 18 | Тема. Практическое судейство по биатлону. Соревнования по биатлону. | 5 | 18 | | 2 | 2 | Рейтинг-контроль 3 |

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------|--|--|----------|----------|-----------|--|--------------|
| | Всего за 5 семестр: | | | 2 | 4 | 66 | | зачет |
| | Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | | | - |
| | Итого по дисциплине | | | 2 | 4 | 66 | | зачет |

**Тематический план
форма обучения – заочная (ускоренное обучение на базе СПО)**

| № п/п | Наименование тем и/или разделов тем дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|---|---------|-----------------|---|----------------------|---------------------|-----|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС | |
| 1 | Тема. Введение в дисциплину. Характеристика биатлона. | 7 | 1 | | | 4 | | |
| 2 | Тема. Стрелковая подготовка в биатлоне. Техника безопасности | 7 | 2 | 2 | | | | |
| 3 | Тема. Техника стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне. | 7 | 3 | | | | | |
| 4 | Тема. Лыжный инвентарь. Основы техники передвижения на лыжах. | 7 | 4 | | | 4 | | |
| 5 | Тема. Одновременный одношажный коньковый ход. | 7 | 5 | | | 4 | | |
| 6 | Тема. Одновременный двухшажный коньковый ход. Практический норматив. | 7 | 6 | | | 6 | | Рейтинг-контроль 1 |
| 7 | Тема. Коньковые лыжные ходы. Организация соревнований по биатлону и их судейство. | 7 | 7 | | | 4 | | |
| 8 | Тема. Основы производства меткого выстрела. | 7 | 8 | | | 6 | | |
| 9 | Тема. Формирование навыков методике обучения технике стрелковых упражнений. | 7 | 9 | | | 4 | | |
| 10 | Тема. Одновременный одношажный ход на подъемах средней крутизны, коньковый ход. | 7 | 10 | | | 4 | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|----|----------|----------|-----------|--|--------------------|
| 11 | Тема . Одновременный 2-х шажный ход. Формирование навыков методики обучения технике стрелковых упражнений из пневматической винтовки по приходу на рубеж. | 7 | 11 | | | 4 | | |
| 12 | Тема. Стрелковая подготовка. | 7 | 12 | | 2 | 4 | | Рейтинг-контроль 2 |
| 13 | Тема. Классификация соревнований по биатлону. Учить классическим способом передвижения на лыжах. | 7 | 13 | | | 4 | | |
| 14 | Тема. Правила соревнований по биатлону. | 7 | 14 | | | 4 | | |
| 15 | Тема. Учить коньковым способом передвижения на лыжах. | 7 | 15 | | | 4 | | |
| 16 | Тема. Обязанности судей на огневом рубеже. | 7 | 16 | | | 4 | | |
| 17 | Тема. Состав судейской коллегии: права и обязанности. | 7 | 17 | | | 4 | | |
| 18 | Тема. Практическое судейство по биатлону. Соревнования по биатлону. | 7 | 18 | | 2 | 2 | | Рейтинг-контроль 3 |
| | Всего за 7 семестр: | | | 2 | 4 | 66 | | зачет |
| | Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | | | - |
| | Итого по дисциплине | | | 2 | 4 | 66 | | зачет |

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 2. Стрелковая подготовка в биатлоне. Техника безопасности Возникновение, развитие и распространение современного биатлона.

Содержание. Развитие студенческого лыжного спорта и биатлона, участие в Универсиадах. Состояние лыжного спорта в стране в настоящее время, задачи и пути дальнейшего его развития. Лыжная подготовка и лыжный спорт в общеобразовательных школах, в дошкольных учреждениях. Развитие детского лыжного спорта и биатлона в стране. Развитие и состояние биатлона за рубежом.

Тема 4 Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним. Основы техники передвижения на лыжах.

Содержание. Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж.

Moodle, (Strava, Skype, videvo.net ZOOM yandex.ru/efir и др.), <https://cs.cdo.vlsu.ru>

Тема 7 Коньковые лыжные ходы. Организация соревнований по биатлону и их судейство.

Содержание. Анализ техники попеременного двухшажного конькового хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.

Тема 10 Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный ход на подъемах средней крутизны, коньковый ход.

Содержание. Иметь представление о структуре движения одновременных ходов, его периодах и фазах. Знать отличия в отталкивании классических и коньковых лыжных ходов.

Тема 11 Формирование навыков методики обучения технике стрелковых упражнений из пневматической винтовки по приходу на рубеж. Одновременный 2-х шажный ход.

Содержание. Научить студентов основам техники одновременным классическим лыжным ходам, далее на их основе освоить одновременные коньковые лыжные ходы.

Тема 13 Классификация соревнований по биатлону. Учить классическим способом передвижения на лыжах используя видеоролики skirun.ru бег, лыжи, триатлон..

Содержание. Последовательность и сроки обучения классическим способам передвижения на лыжах (1-5 классы начальное звено общеобразовательной школы).

Тема 14 Правила соревнований по биатлону.

Тема 15. Учить коньковым способом передвижения на лыжах.

Содержание. Среднее звено общеобразовательной школы.

Содержание практических / лабораторных занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в дисциплину. Характеристика биатлона.

Содержание. Предмет, программа и задачи по изучению дисциплины. Виды гонок и характеристика стрельбы в гонках. Характеристика спринтерских гонок. Характеристика пасьют гонки. Характеристика индивидуальной гонки. Характеристика командной гонки. Характеристика эстафетной гонки. Характеристика массового старта. Контрольная проверка и маркировка оружия.

Тема 2. Стрелковая подготовка в биатлоне. Техника безопасности.

Содержание. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в тирах и на стрельбищах.

Тема 3. Техника стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне.

Содержание. Изготовка при стрельбе из положения, лежа и стоя (работа на баланс, силовая изготовка, метод силовых включений). Прицеливание. Дыхание при стрельбе. Производство выстрела.

Тема 4 Основы техники передвижения на лыжах.

Содержание. Совершенствовать технику одновременного безшажного хода. Совершенствовать технику спуска в высокой, средней и низкой стойке. Развитие физического качества специальной выносливости.

Тема 5. Одновременный одношажный коньковый ход.

Содержание. Ознакомить, разучить и совершенствовать технику одновременно одношажного конькового хода. Развитие физического качества скоростной выносливости.

Тема 6. Одновременный двухшажный коньковый ход. Практический норматив.

Содержание. Устранение индивидуальных недостатков в технике коньковых ходов. Выполнение зачетных требований по технике ходов. Контрольный бег на лыжах.

Тема 7. Организация соревнований по биатлону и их судейство.

Содержание. Правила соревнований. Виды соревнований. Определение результатов. Подведение итогов соревнований.

Тема 8. Основы производства меткого выстрела.

Содержание. Основы теории спортивно-пулевой стрельбы в биатлоне. Траектория полета пуль. Рассеивание пуль. Площадь рассеивания и средняя точка попадания (СТП). Патроны

- 1) 5,6 2) 7,65 3) 4
9. Какова длина зона передачи эстафеты?
1) 30м 2) 50м 3) 70м
10. С какого возраста принимают детей в ДЮСШ на отделение биатлона?
1) 9лет 2) 7лет 3) 12лет
11. Сколько патронов помещается в обойму?
1) 5 2) 6 3) 4
12. С какого локтя стреляют из положения лежа?
1) С правого и левого 2) Только с правого 3) Только с левого
13. Какова минимальная ширина лыжной трассы?
1) 6м 2) 5м 3) 3м
14. Какие типы мишени используются в биатлоне?
1) Металлические, бумажные 2) Деревянные, металлические 3) Резиновые, пластиковые
15. На каком расстоянии от входа и выхода со стрельбища располагаются знаки, указывающие зону молчания?
1) 10м 2) 5м 3) 20м
16. Сколько дорожек должен иметь финишный коридор?
1) 3 2) 5 3) 4
17. При какой температуре зимой отменяют соревнования в биатлоне?
1) Ниже -20 2) Ниже -25 3) Ниже -15
18. В какой гонке допускается использование дополнительных патронов?
1) Эстафета 2) Спринт 3) Индивидуальная гонка
19. Сколько лыж разрешено менять по причине повреждения во время гонки?
1) 1 пару 2) 2 пары 3) Неограниченно
30. В какой гонке спортсмен может самостоятельно выбрать стрелковый коридор для ведения стрельбы?
1) Спринт 2) Масс-старт 3) Эстафета
31. Сколько дополнительных патронов на одном огневом рубеже разрешено использовать в эстафете?
1) 3 2) 1 3) 4
32. В каком месте можно заменить винтовку во время соревнований при ее поломке?
1) На стрельбище 2) На трассе 3) На стадионе
33. Первые действия спортсмена на рубеже при возникновении проблемы?
1) Поднять руку 2) Обратиться к судье 3) Обратиться к тренеру
34. Сколько палок разрешено менять по ходу гонки при их поломке?
1) Неограниченно 2) Две 3) Не разрешено
35. Какова стоимость одного щелчка на диоптрическом прицеле винтовки при поправке по горизонтали и вертикали на бумажной мишени (в мм)?
1) 5 мм 2) 4 мм 3) 3 мм
36. В каком году проходил первый Чемпионат Мира по биатлону?
1) 1958 г. 2) 1936 г. 3) 1966 г.
37. В каком году биатлону был присвоен международный статус самостоятельного вида лыжного спорта?
1) 1957 г. 2) 1934 г. 3) 1961 г.
38. Кто стал первым чемпионом Мира по биатлону?
1) В.Меланьин 2) А.Алябьев 3) Ю.Кашкаров
39. Какое количество комплектов медалей разыгрывают биатлонисты на Олимпийских играх?
1) 11 2) 10 3) 8
40. Как осуществляется передача эстафеты в биатлоне?
1) Касанием рукой любой части тела

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

5.1 Текущий контроль успеваемости

Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены тесты и практические задания по тематике дисциплины.

Рейтинг – контроль 1 практический норматив преодоления дистанции

| Кол-во баллов | Дистанция, время | |
|---------------|-------------------|-------------------|
| | Девушки 5 км | Юноши 10 км |
| 20 | до 18 мин. | до 36 мин. |
| 15 | от 18 до 21 мин. | от 36 до 42 мин. |
| 10 | от 21 до 25 мин. | от 42 до 48 мин. |
| 5 | от 25 до 30 мин. | от 48 до 54 мин. |
| 1 | без учета времени | без учета времени |

Рейтинг – контроль 2 Контрольный норматив по стрелковой подготовке без физической нагрузки (в тире)

| Тип винтовки | Дистанция стрельбы | Мишень | Исходное положение и количество выстрелов | Результат стрельбы (очки) |
|---|--------------------|--------|---|---------------------------|
| Для студентов 3 курса | | | | |
| ТОЗ-8 ТОЗ-12 Пневматика БИ-6 БИ-7 | 10 м | № 4 | Стрельба, лежа без упора – 5 выстрелов Стрельба, стоя – 5 выстрелов | 30 20 |

Рейтинг – контроль 3

Тестовое задание

Выберите правильный вариант ответа

- Какой временной штраф накладывается на спортсменов основной возрастной группы при непопадании в мишень в индивидуальной гонке?
 - 1) 1 минута
 - 2) 30с
 - 3) 1,5минуты
- Какой диаметр мишени при стрельбе из положения лежа?
 - 1) 45мм
 - 2) 75мм
 - 3) 110мм
- Сколько времени дается на пристрелку перед началом дисциплины?
 - 1) 45мин
 - 2) 20мин
 - 3) 15мин
- Каков минимальный вес винтовки в биатлоне?
 - 1) 3,5кг
 - 2) 4кг
 - 3) 5кг
- Каково минимальное усилие на спусковом крючке?
 - 1) 500г
 - 2) 750г
 - 3) 300г
- Какова ширина стрелкового коридора?
 - 1) 2,75-3м
 - 2) 2,55-275м
 - 3) 2-2,5м
- Какое расстояние между передним краем огневого рубежа и линией установки мишеней при использовании мелкокалиберной винтовки?
 - 1) 50м
 - 2) 25м
 - 3) 100м
- Какой калибр у мелкокалиберной винтовки?

- 2) Касанием рукой руки спортсмена принимающего эстафету
 3) Касанием рукой спины спортсмена принимающего эстафету
41. Какие лыжные ходы можно использовать в соревнованиях по биатлону?
 1) Классические и коньковые 2) Только классические 3) Только коньковые
42. Из каких положений биатлонисты производят стрельбу на огневых рубежах?
 1) Из положения лежа и из положения стоя
 2) Из положения лежа, из положения стоя, с колена
 3) Из положения лежа, из положения стоя, с колена, на вскидку
43. Какая организация отвечает за развитие биатлона в России?
 1) Союз Биатлонистов России 2) Спортивные федерации биатлона субъектов РФ
 3) Олимпийский комитет РФ
44. В каком году биатлон был включен в Олимпийские Игры?
 1) 1960 2) 1964 3) 1056
45. В каком году стал проводиться Кубок мира по биатлону
 1) В сезоне 1978/1979 2) В сезоне 1980/1981 3) В сезоне 1983/1984
46. Что включает в себя прицельное устройство мелкокалиберной винтовки?
 1) Диоптрический прицел и мушку. 2) Диоптрический прицел, мушку и ложу
 3) Диоптрический прицел, мушку и спусковое устройство
47. Какие этапы спортивной подготовки определены в СДЮСШОР?
 1) Этап начальной подготовки, этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства
 2) Этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства
 3) Этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства
48. Сколько стрелковых установок располагается на классическом биатлонном стрельбище?
 1) 30 2) 25 3) 20
49. С какой стороны биатлонисты осуществляют подход к стрельбищу?
 1) Со стороны последних установок (с левой стороны)
 2) Со стороны первых установок (с правой стороны)
 3) По центру стрельбища
50. За сколько минут до старта должен открываться предстартовый пункт контроля инвентаря?
 1) За 15 минут 2) За 30 минут 3) За 45 минут
51. Какие периоды выделяют в годичном цикле тренировки биатлонистов?
 1) Подготовительный, соревновательный, переходный
 2) Физический, технический, переходный
 3) Физический, технический, психологический
52. Сколько спортсменов допускаются к соревнованиям в гонке преследования?
 1) 60 2) 45 3) 30
53. Сколько спортсменов допускаются к соревнованиям в мас-старте?
 1) 30 2) 45 3) 60
54. Кто признан лучшим биатлонистом XX века
 1) А.Тихонов 2) У.Бьерндален 3) М.Фуркад
55. На каких Олимпийских играх был включен в программу женский биатлон?
 1) XVI Альбервиль (Франция), 1992 г. 2) X Гренобль (Франция), 1968 г.
 3) XVIII Нагано (Япония), 1998 г.
56. Кто является обладателем Кубка Мира по биатлону в сезоне 2016/2017 г.г.?
 1) М. Фуркад (Франция) 2) У. Бьерндален (Норвегия) 3) А.Шипулин (Россия)
57. Какие виды соревнований могут входить в летний Чемпионат и Первенство России?

для стрельбы в биатлоне. Факторы. Влияющие на точность стрельбы. Общие положения техники стрельбы.

Тема 9. Формирование навыков методике обучения технике стрелковых упражнений.

Содержание. Ознакомить с правилами безопасности обращения с оружием на линии огня и вне линии огня. Научить зарядению и разрядению оружия. Научить элементам техники стрельбы из пневматической винтовки из положения лежа. Формирование навыков элементов техники стрельбы из пневматической винтовки с проверкой изготовки (грубая наводка), по мишени из положения лежа.

Тема 10. Одновременный одношажный коньковый ход на подъемах средней крутизны.

Содержание. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней тренировки. Преимущество средств и методов тренировочных и соревновательных нагрузок от новичка-подростка до мастера спорта международного класса.

Тема 11. Формирование навыков методике обучения технике стрелковых упражнений из пневматической винтовки по приходу на рубеж.

Содержание. Обучение технике стрельбы. Формирование навыков методике обучения технике стрелковых упражнений. Совершенствовать элементы техники, стрельбы по мишени из положения лежа и стоя, с проверкой изготовки (грубая наводка), в умеренном темпе по три выстрела.

Тема 12. Стрелковая подготовка.

Содержание. Выполнение контрольного норматива по стрелковой подготовке. Рейтинг-контроль 2.

Тема 13. Классификация соревнований по биатлону.

Содержание. Положение о соревнованиях. Заявки. Характер соревнований. Программа соревнований.

Тема 14. Правила соревнований по биатлону.

Содержание. Порядок выступлений в соревнованиях команд. Определение победителей соревнований. Права и обязанности участников соревнований и тренеров.

Тема 15. Обязанности бригады судей на старте и финише.

Содержание. Судейство соревнований по биатлону. Обязанности судей.

Тема 16. Обязанности судей на огневом рубеже.

Содержание. Судейство соревнований по биатлону. Обязанности судей на рубеже.

Тема 17. Состав судейской коллегии: права и обязанности.

Содержание. Организация работы судейской коллегии. Особенности организации и проведения соревнований по зимнему и летнему биатлону.

Тема 18. Практическое судейство по биатлону. Соревнования по биатлону.

Содержание. Практическое судейство по биатлону. Рейтинг- контроль 3

- 1) Бег со стрельбой на огневых рубежах и бег на лыжероллерах со стрельбой на огневых рубежах
 - 2) Только бег со стрельбой на огневых рубежах
 - 3) Только бег на лыжероллерах со стрельбой на огневых рубежах
58. Когда проводится Всемирная зимняя Универсиада, где выступают биатлонисты?
- 1) Один раз в два года (по нечетным годам)
 - 2) Один раз в четыре года (в год проведения зимних Олимпиад)
 - 3) По решению Международного студенческого Союза
59. Какие виды мушек используются в биатлоне?
- 1) Кольцевые и прямоугольные
 - 2) Только прямоугольные
 - 3) Только кольцевые
60. Какое расстояние между передним краем огневого рубежа и линией установки мишеней при использовании пневматической винтовки?
- 1) 10м
 - 2) 15м
 - 3) 12.5 м

5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Перечень контрольных вопросов к зачету

1. История развития биатлона.
2. История развития биатлона во Владимирской области.
3. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям по лыжной подготовке.
Хранение и уход за инвентарем.
4. Устройство винтовки Би-7 и снаряжение биатлониста.
5. Подготовка оружия к занятиям и соревнованиям.
6. Отладка оружия и уход за ним.
7. Лыжные парафины. Смазка лыж для передвижения коньковыми ходами.
8. Устройство патронов.
9. Меры безопасности при пользовании оружием и боеприпасами.
10. Правила приобретения, хранения, использования и провоза оружия.
11. Предупреждение травматизма, обморожений. Температурные нормы при занятиях биатлоном.
12. Основные терминологические понятия, используемые в лыжном спорте.
13. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
14. Основы обучения в лыжном спорте. (Принципы, методы, этапы обучения).
15. Особенности техники передвижения с оружием.
16. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах.
17. Двигательные умения и навыки. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
18. Формы организации занятий лыжным спортом.
19. Компоненты физической нагрузки.
20. Классификация видов гонок в соревнованиях по биатлону в зависимости от возраста и пола участников.
21. Характеристика индивидуальных гонок.
22. Характеристика спринтерских и пасьют гонок (гонка преследования).
23. Характеристика командной гонки.
24. Характеристика эстафетной гонки
25. Характеристика массового старта.

26. Общие положения техники стрельбы.
27. Изготовка при стрельбе из положения лежа.
28. Изготовка при стрельбе из положения стоя.
29. Прицеливание, дыхание при стрельбе, производство выстрела.
30. Факторы, влияющие на точность стрельбы.
31. Судейство соревнований.
32. Обязанности судей на огневом рубеже.
33. Оформление протоколов соревнований в соответствии с правилами организации и проведения соревнований.

При подготовке к теоретическому зачету необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу. При подготовке к выполнению контрольных тестов студент должен подготовить организм к выполнению физической нагрузки.

5.3 Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ.

1. История развития биатлона в СССР.
2. История развития биатлона в России.
3. История развития биатлона во Владимирской области.
4. Выступление российских биатлонистов на Олимпийских играх
5. Особенности учебно-тренировочного процесса при подготовке юных биатлонистов.
6. Места проведения соревнований по биатлону.
7. Приобретение, хранение и провоз оружия.
8. Общие и специальные средства подготовки биатлонистов.
9. Общие основы планирования в биатлоне.
10. Игровые приемы при обучении технике стрельбы.
11. Методы и средства восстановления в лыжном спорте.
12. Психологическая подготовка биатлонистов.
13. Тактическая подготовка биатлонистов.
14. Техника безопасности при проведении занятий в горной местности.
15. Виды подготовки лыжников-биатлонистов.

При оформлении реферата необходимо соблюдать следующие правила:

- Изучить учебную и научную литературу, зарубежные источники.
- Отобранный материал должен соответствовать теме.
- Распечатывается на электронном носителе, выпускается на бумаге формата А-4, шрифт – 14, отступ – 1,5, поля: левое – 2,5, правое – 1,0, верх и низ – 2,0, верхнее и нижнее – 2,0, объем до 10 страниц.

Фонд оценочных материалов для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Книгообеспеченность

| Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство | Год издания | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ |
|--|-------------|---|
| | | Наличие в электронном каталоге ЭБС |
| Основная литература* | | |
| 1. Биатлон: теория и методика избранного вида спорта: учеб.-метод. пособие /отв. ред. Д.О. Малеев; авт.-сост. Г.А. Куклева [и др.]. - Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2015.-103с. | 2016 | http://www.bibliorossica.com/catalog.htm llnISBN:978-5-261-01062-3 |
| 2. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания. Учебное пособие Издатель: Северный (Арктический) Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова:, Архангельск. | 2016 | ISBN 978-5-4465-0533-3 |
| 3. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций Михалёнок Е. В., Александрович И. Л., Издательство "Лань" 2021. 84с. 978-5-8114-8420 | 2021 | https://e.lanbook.com/book/176678 |
| 4. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс] Учебно-методическое пособие для высших учебных заведений физической культуры / Якимов А.М. - 2-е издание. - М. Спорт, 2016г. | 2016 | http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html |
| Дополнительная литература | | |
| 1. Лыжный спорт Учебно-методическое пособие Издательство: Институт специальной педагогики и психологии Луценко С.А., Михайлов А.В., Тухто С.В., Заходякина К.Ю. ред. Луценко С.А. 2016 Санкт-Петербург 88 стр. ISBN: 978-5-8179-0156-7 | 2016 | http://www.iprbookshop.ru/29969 |
| 2. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне: Учебное пособие Попов Д.В. Грушин А.А.Виноградова О.Л. «Советский спорт» 978-5-9718-0722-3 ISBN:2014 78 стр. | 2014 | http://www.iprbookshop.ru/40826 |
| 3. Халманских А.В. Стрелковая подготовка биатлонистов: монография/Л.А. Гурьев, И.В. Манжелей. - Тюмень: Изд-тво ТОГИРРО, 2014. – 220с. | 2014 | http://www.iprbookshop.ru/40826 . — ЭБС «IPRbooks» |

6.2 Периодические издания

«Теория и практика физической культуры» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

(архив) <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>

«Спорт для всех» (архив) <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>

«Спортивная жизнь России»<http://www.sgross.nm.ru>

6.3 Интернет ресурсы

1. Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>

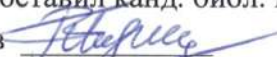
2. Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>


3. Все о лыжном спорте – <http://www.ski-life.ru>
4. Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru>
5. Зимние виды спорта – <http://www.winter.ru>
6. Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов – <http://fizsport.ru>
7. Союз биатлонистов России - <https://biathlonrus.com/>


7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

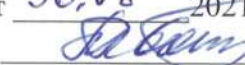
Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения теоретических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы студентов с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Для проведения практических занятий используется лыжный инвентарь и его хранение на лыжной базе в соответствующих условиях вместимостью до 200 пар. Подготовка лыжных трасс протяженностью 2,5 км осуществляется с помощью снегохода «Буран» на лыжном стадионе, оборудованном для занятий биатлоном с использованием спортивного инвентаря и стрелкового оружия.

Рабочую программу составил канд. биол. наук,
доцент В.В. Гаврилов 

Рецензент: (представитель работодателя) старший тренер отделения биатлона СШОР №3
им. Алексея Алексеевича Прокуророва
Дёмин Сергей Николаевич. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики
биологических основ физической культуры (ТМБОФК)
протокол 1 от 30.08. 2021 г. 
Заведующий кафедрой Т.Е. Батоцыренова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 49.03.01, «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивный
менеджмент».
протокол № 1 от 30.08 2021 года.
Председатель комиссии  Батоцыренова Т. Е.