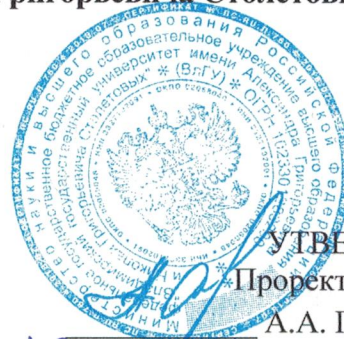


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по ОД  
А.А. Панфилов

« 27 » 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА**  
**(БИАТЛОН)**

**Направление подготовки:** 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)

**Профиль/ программа подготовки:** Адаптивное физическое воспитание

**Уровень высшего образования:** Бакалавриат

**Форма обучения:** Заочная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
5	2 /72	2		4	66	зачет
Итого	2 /72	2		4	66	зачет

Владимир 2019

ЗАРК - 117

### 1. ЦЕЛИ 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 ВО

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

Пререквизиты дисциплины: Для успешного освоения дисциплины необходимы умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: «Анатомия человека», «История физической культуры и спорта», «Физическая культура и спорт».

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенций)
ОК-7 Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. Способностью использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности.	Частичное освоение	<b>Знать:</b> - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к мерам безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований в ИВС. <b>Уметь:</b> - демонстрировать технику соревновательных упражнений, специальных и подводящих упражнений. <b>Владеть:</b> - опытом проведения учебно-тренировочных занятий по биатлону
ОК- 10 Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей	Частичное освоение	<b>. Знать:</b> - технологию планирования занятий различной направленности в биатлоне. - средства и методы технико-тактической подготовки в биатлоне. - методику обучения способам передвижения на лыжах, методику

<p>занимающихся различного пола и возраста.</p>		<p>обучения стрельбе из малокалиберной винтовки.  <b>Уметь:</b>  - определять задачи учебно-тренировочных занятий по биатлону.  - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по биатлону.  <b>Владеть:</b>  - опытом участия в судействе соревнований по биатлону</p>
<p><b>ОПК-6</b>  Готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебного процесса.</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b>  - организацию взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами, родителями (законными представителями) обучающихся.  <b>Уметь:</b>  - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития биатлона.  <b>Владеть:</b>  - опытом планирования и проведения занятий со спортсменами по биатлону.</p>



#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость ( в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Тема. Введение в дисциплину. История биатлона.	5	1				2		
2	Тема. Терминология биатлона и техника безопасности обращения с оружием.	5	2				4		
3	Тема. Методика начального обучения передвижения на лыжах коньковым стилем.	5	3				4		
4	Тема. Одновременный двухшажный коньковый ход.	5	4				4		
5	Тема. Одновременный одношажный коньковый ход.	5	5				4		
6	Тема. Практический норматив. Одновременный одношажный ход на подъемах средней крутизны.	5	6				4		Рейтинг-контроль 1
7	Тема. Основы техники стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне.	5	7	2			4	1/50	
8	Тема. Обучение технике стрельбы на выполнение основных компонентов выстрела	5	8			2	4	1/50	
9	Тема. Основные моменты, при выборе изготки в положении лёжа.	5	9				4		
10	Тема. Основные моменты, при выборе изготки, в положении стоя:	5	10				4		
11	Тема. Основы производства меткого выстрела.	5	11				4		



12	Тема. Стрелковая подготовка. Практический норматив.	5	12			2	4	1/50	Рейтинг-контроль 2
13	Тема. Формирование навыков стрелковых упражнений по приходу на рубеж.	5	13				4		
14	Тема Организация и методика комплексной тренировки в биатлоне	5	14				4		
15	Тема. Классификация и правила соревнований по биатлону.	5	15				4		
16	Тема. Состав судейской коллегии: права и обязанности.	5	16				4		
17	Тема. Организация соревнований по биатлону и их судейство.		17				4		
18	Тема. Ошибки, причины и методы их устранения.	5	18				2		Рейтинг-контроль 3
<b>Всего за 5 семестр:</b>						<b>2</b>	<b>4 66</b>	<b>3/50</b>	<b>зачет</b>
Наличие в дисциплине КП/КР									-
Итого по дисциплине						<b>2</b>	<b>4 66</b>	<b>3/50</b>	<b>зачет</b>

#### Содержание лекционных занятий по дисциплине

**Тема 1.** Введение в дисциплину. История биатлона.

Содержание. Предмет, программа и задачи по изучению дисциплины. Виды гонок и характеристика стрельбы в гонках. Контрольная проверка и маркировка оружия.

**Тема 7.** Основы техники стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне.

Содержание. Формирование навыков методике обучения технике стрелковых упражнений.

#### Содержание лабораторных занятий по дисциплине

**Тема 2.** Терминология биатлона и техника безопасности обращения с оружием.

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

**Тема 3.** Методика начального обучения передвижения на лыжах коньковым стилем.

Содержание. Совершенствовать технику одновременного безшажного хода. Совершенствовать технику спуска в высокой, средней и низкой стойке.

**Тема 4** Одновременный двухшажный коньковый ход.

Содержание. Устранение индивидуальных недостатков в технике одновременного двухшажного конькового хода. Выполнение зачетных требований по технике ходов

**Тема 5.** Одновременный одношажный коньковый ход.

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

**Тема 6.** Практический норматив. Одновременный одношажный ход на подъемах.

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

**Тема 7.** Основы техники стрельбы из пневматической винтовки в биатлоне.

Содержание. Формирование навыков методике обучения технике стрелковых упражнений.

**Тема 8.** Обучение технике стрельбы на выполнение основных компонентов выстрела

Содержание. Совершенствовать элементы техники, стрельбы по мишени из положения лежа и стоя, с проверкой изготовки (грубая наводка), в умеренном темпе по три выстрела.

**Тема 9.** Основные моменты, при выборе изготовки в положении лёжа

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.** Основные моменты, при выборе изготовки, в положении стоя:

Содержание. Преемственность средств и методов тренировочных и соревновательных нагрузок от новичка-подростка до мастера спорта международного класса.

**Тема 11.** Основы производства меткого выстрела.

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

**Тема 12.** Стрелковая подготовка. Практический норматив.

Содержание. Выполнение контрольного норматива по стрелковой подготовке.

Рейтинг-контроль 2.

**Тема 13.** Формирование навыков стрелковых упражнений по приходу на рубеж.

Содержание. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней тренировки.

**Тема 14.** Организация и методика комплексной тренировки в биатлоне

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

**Тема 15.** Классификация и правила соревнований по биатлону.

Содержание. Классификация соревнований по биатлону. Правила соревнований по биатлону. Судейство соревнований по биатлону. Обязанности бригады судей на старте и финише. Практическое судейство по биатлону.

**Тема 16.** Состав судейской коллегии: права и обязанности.

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

**Тема 17.** Организация соревнований по биатлону и их судейство.

Содержание. Положение о соревнованиях. Заявки. Характер соревнований. Программа соревнований. Организация работы судейской коллегии. Состав судейской коллегии: права и обязанности. Правила соревнований. Виды соревнований. Определение результатов. Подведение итогов соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по зимнему и летнему биатлону.

**Тема 18.** Ошибки, причины и методы их устранения.

Содержание. Практическое судейство по биатлону. Рейтинг- контроль 3



## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.

В преподавании дисциплины Повышение профессионального мастерства (Биатлон) используются разнообразные образовательные технологии, как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Групповая дискуссия ( Темы № 2, 3, 4.)
- Ролевые игры ( Темы № 4, 5, 6)
- Анализ ситуаций (Темы № 3, 6)
- Разбор ситуаций по проведению фрагмента педагогической практики(Тема 3,6).

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

### 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)
<b>Для студентов 3 курса</b>				
ТОЗ-8 ТОЗ-12 Пневматика	10 м	№ 4	Стрельба, лежа без упора – 5 выстрелов	30
БИ-6 БИ-7			Стрельба, стоя – 5 выстрелов	20

#### Рейтинг – контроль 3

##### Тестовое задание

*Выберите правильный вариант ответа*

1. Какой временной штраф накладывается на спортсменов основной возрастной группы при непопадании в мишень в индивидуальной гонке?  
1) 1 минута 2) 30с 3) 1,5минуты
2. Какой диаметр мишени при стрельбе из положения лежа?  
1) 45мм 2) 75мм 3) 110мм
3. Сколько времени дается на пристрелку перед началом дисциплины?



- 1) 45мин 2) 20мин 3) 15мин
4. Каков минимальный вес винтовки в биатлоне?
  - 1) 3,5кг 2) 4кг 3) 5кг
5. Каково минимальное усилие на спусковом крючке ?
  - 1) 500г 2) 750г 3) 300г
6. Какова ширина стрелкового коридора?
  - 1) 2,75-3м 2) 2,55-275м 3) 2-2,5м
7. Какое расстояние между передним краем огневого рубежа и линией установки мишеней при использовании мелкокалиберной винтовки?
  - 1) 50м 2) 25м 3) 100м
8. Какой калибр у мелкокалиберной винтовки?
  - 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  
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?  
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

***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.

#### **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 средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство.	Год издания	Книгообеспеченность	
		Количество экземпляров в библиотеке ВлГУ	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
<b>Основная литература</b>			
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.	2015		<a href="http://www.bibliorossica.com/catalog.html">http://www.bibliorossica.com/catalog.html</a> ISBN: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. ISBN 978-5-4465-0533-3	2016	15	
3 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		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>			
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		<a href="http://www.iprbookshop.ru/29969.-ЭБС">http://www.iprbookshop.ru/29969.-ЭБС</a> «IPRbooks»
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	15	
3 Халманских А.В. Стрелковая подготовка биатлонистов: монография/Л.А. Гурьев, И.В. Манжелей. - Тюмень: Изд-тво ТОГИРРО, 2014. – 220с.	2014		<a href="http://www.iprbookshop.ru/40826.—ЭБС">http://www.iprbookshop.ru/40826.—ЭБС</a> «IPRbooks»



### **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.sgros.nm.ru>

### **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>

## **8. 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 ТМБОФК

протокол 1 от 26.08. 2019 г.

Заведующий кафедрой Т.Е. Батоцыренова



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.02, «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)», профиль подготовки «Адаптивное физическое воспитание».

протокол № 1 от 27.08. 2019 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т. Е.