

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Система подготовки спортсменов
высокой квалификации в избранном виде спорта

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Паршина Н. А., старший преподаватель

Четайкина О. В., канд. пед. наук, доцент

Бакулин С. В., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от
25.04.2017 года

Зав. кафедрой _____ Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 29.08.2019 года

Зав. кафедрой _____ М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой _____ М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов системы научно-практических знаний методов и средств спортивной тренировки, технологий управления и контроля за состоянием спортсмена, технологий самоконтроля, умений воспитывать у спортсменов социально-личностные качества, осуществлять спортивную подготовку, в том числе с использованием экспериментальных данных, с учетом требований вида спорта и нормативных документов, регламентирующих спортивную деятельность в избранном виде спорта, организовывать и проводить соревнования, осуществлять их судейство и навыков подготовки спортсменов высокой квалификации для результативного обеспечения профессиональной деятельности в избранном виде спорта.

Задачи дисциплины:

- формирование теоретико-методических и организационно-управленческих основ подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта;
- овладение технологиями подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта;
- формирование умений использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию;
- совершенствование технико-тактического арсенала и физической подготовки в избранном виде спорта;
- овладение знаниями воспитания социально-личностных качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умений оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений, осуществлять самоконтроль;
- приобретение умений использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;
- овладение знаниями и умениями организации и проведения соревнований различного уровня по избранному виду спорта;
- формирование умений осуществлять научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ОД.6 «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3, 4 курсе, в 6, 7 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: наличие у студента компетенций, сформированных в процессе изучения предметов школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Анатомия», дисциплин в области безопасности жизнедеятельности, психолого-педагогического и медико-биологического блока, предусмотренных программой подготовки студентов.

Изучению дисциплины Б1.В.ОД.6 «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта» предшествует освоение дисциплин:

- Б1.Б.10 Анатомия человека;
- Б1.Б.25 Теория и методика физической культуры и спорта;
- Б1.Б.24 Физиология спорта;
- Б1.В.ОД.4 История избранного вида спорта;
- Б1.В.ДВ.12.1 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.6 «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;
- Б1.В.ОД.1 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;
- Б1.В.ОД.5 Спортивно-педагогический практикум;
- Б1.В.ДВ.4.2 Педагогическое мастерство детского тренера.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;

- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
тренерская деятельность	
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знать: основные средства и методы физической подготовки спортсменов высокой квалификации; уметь: применять на практике основные средства и методы физической подготовки спортсменов высокой квалификации; владеть: навыками использования основных средств и методов физической подготовки спортсменов высокой квалификации.

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	
тренерская деятельность	
ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	знать: методику подготовки спортсменов высокой квалификации с учетом результатов спортсменов в избранном виде спорта; уметь: применять на практике методику подготовки спортсменов высокой квалификации с учетом результатов спортсменов в избранном виде спорта; владеть: навыками использования методики подготовки спортсменов высокой

	квалификации с учетом результатов спортсменов в избранном виде спорта.
ОПК-4 способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.	
тренерская деятельность	
ОПК-4 способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность.	знать: методы, способы и формы формирования у учеников социально-личностные качества; уметь: применять на практике методы, способы и формы формирования у учеников социально-личностные качества; владеть: навыками использования методов, способов и форм формирования у учеников социально-личностные качества.
ОПК-5 способностью оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений.	
тренерская деятельность	
ОПК-5 способностью оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений.	знать: средства и методы комплексной оценки физической подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений; уметь: применять на практике средства и методы комплексной оценки физической подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений; владеть: средства и методы комплексной оценки физической подготовленности, функционального состояния, техники выполнения физических упражнений.
ОПК-6 способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	
тренерская деятельность	
ОПК-6 способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	знать: основные средства и методы избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста; уметь: применять основные средства и методы избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста; владеть: навыками использования основные средства и методы избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами

	различного пола и возраста.
--	-----------------------------

ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	
тренерская деятельность	
ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.	знать: основные средства и методы физической подготовки спортсменов высокой квалификации; уметь: применять на практике основные средства и методы физической подготовки спортсменов высокой квалификации; владеть: навыками использования основных средств и методов физической подготовки спортсменов высокой квалификации.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-13 способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	
тренерская деятельность	
ПК-13 способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	знать: виды, методы и способы организации педагогического контроля в избранном виде спорта; уметь: применять на практике виды, методы и способы организации педагогического контроля в избранном виде спорта; владеть: навыками использования видов, методы и способы организации педагогического контроля в избранном виде спорта.
ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.	
тренерская деятельность	
ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.	знать: средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки; уметь: применять средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки; владеть: навыками использования средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки.
ПК-30 способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.	
научно-исследовательская деятельность.	
ПК-30 способностью проводить научный	знать:

анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.	основы научного поиска, обработки и систематизации данных, принципов организации научного исследования; уметь: организовывать научный эксперимента, обрабатывать и систематизировать исходные и полученные данные, делать выводы об исследовании; владеть: навыками организации научного эксперимента, навыками обработки и систематизации исходных и полученных данных, делать выводы об исследовании.
--	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Шестой семестр	Седьмой семестр
Контактная работа (всего)	78	32	46
Лекции	32	16	16
Практические	46	16	30
Самостоятельная работа (всего)	26	4	22
Виды промежуточной аттестации	40		40
Зачет		+	
Экзамен	40		40
Общая трудоемкость часы	144	36	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	4	1	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Теоретико-методические особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации:

Основы методики тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки. Физическая, техническая, психологическая, интегральная виды подготовок, их характеристика. Методы спортивной тренировки. Нагрузка в соответствии с ЧСС при равномерном методе тренировки. Нагрузки при переменном методе тренировки. Нагрузка при повторном методе тренировки. Нагрузка при интервальном методе тренировки. Нагрузка при контрольном методе тренировки. Нагрузка при соревновательном методе тренировки. Нагрузка при игровой и круговой тренировках. Средства спортивной тренировки и их классификация. Принципы спортивной тренировки.

Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации. Особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации. Периодизация тренировочного процесса высококвалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки.

Модуль 2. Модельные характеристики тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации:

Моделирование в системе подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации. Взаимосвязь модели деятельности лыжника с прогнозом и планом. Модель как конкретная цель этапа подготовки. Моделирование в системе подготовки спортсменов. Модельные характеристики различных сторон подготовки лыжника-гонщика: физической, функциональной, технической, тактической, психологической. Модель системы построения тренировочных занятий.

Модельные характеристики параметров нагрузки тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокой квалификации, техники, основных контрольных нормативов уровня физических качеств в зависимости от уровня подготовки. Распределение

тренировочной нагрузки, средств и методов подготовки по этапам годичного цикла. Коррекция тренировочного процесса

Моделирование как составная часть процесса управления спортивной деятельностью лыжников-гонщиков высокой квалификации. Модельный уровень развития основных сторон подготовки у высококвалифицированных лыжников-гонщиков. Модельные значения антропометрических показателей, возраста и стаж для достижения высоких спортивных результатов. Разработка и применение модельных характеристик. Сравнение с выработанной моделью, коррекции процесса управления на пути к модели, обратные связи.

Текущий, этапный, комплексный контроль в подготовке лыжников-гонщиков высокой квалификации. Уровень развития специальных физических качеств. Антропометрические показатели высококвалифицированных лыжников-гонщиков. Методологические основы комплексного контроля в спортивных школах. Теоретические основы комплексного контроля для определения состояния лыжников-гонщиков. Медико-биологический и педагогический контроль. Основные биологические предпосылки контроля в лыжных гонках. Метрولوجические основы контроля и отбора. Самоконтроль. Дневник самоконтроля и правила его заполнения. Оценка результатов обследования.

Модуль 3. Технология спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации:

Многолетняя подготовка легкоатлетов. Технология физической подготовки легкоатлетов высокой квалификации. Технология психологической подготовки легкоатлетов высокой квалификации. Технологии тактической и технической подготовки легкоатлетов.

Модуль 4. Планирование тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов высокой квалификации:

Модели и модельные характеристики подготовки гимнастов высокой квалификации. Планирование и проектирование подготовки гимнастов. Система интегральной подготовки гимнастов.

52 Содержание дисциплины: Лекции (32 ч.)

Модуль 1. Построение процесса спортивной тренировки (8 ч.)

Тема 1. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (2 ч.)

1. Цель и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки, их классификация и характеристика.
3. Принципы спортивной тренировки.

Тема 2. Стороны спортивной тренировки в лыжном спорте (2 ч.)

1. Характеристика физической подготовки лыжников-гонщиков.
2. Характеристика технической подготовки лыжников-гонщиков.
3. Характеристика тактической подготовки лыжников-гонщиков.
4. Характеристика психологической подготовки лыжников-гонщиков.
5. Характеристика теоретической подготовки лыжников-гонщиков

Тема 3. Методы спортивной тренировки в лыжном спорте (2 ч.)

1. Характеристика и назначение равномерного метода спортивной тренировки.
2. Характеристика и назначение переменного метода спортивной тренировки.
3. Характеристика и назначение повторного метода спортивной тренировки.
4. Характеристика и назначение интервального метода спортивной тренировки.
5. Характеристика и назначение соревновательного метода тренировки.
6. Характеристика и назначение контрольного метода тренировки.
7. Характеристика и назначение кругового метода тренировки.
8. Характеристика и назначение игрового метода тренировки.

Тема 4. Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

1. Особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации.
2. Периодизация тренировочного процесса высококвалифицированных лыжников-гонщиков в годичном цикле подготовки.

Модуль 2. Модельные характеристики тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (8 ч.)

Тема 5. Моделирование в системе подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

1. Взаимосвязь модели деятельности лыжника с прогнозом и планом.
2. Модельные характеристики различных сторон подготовки лыжника-гонщика.
3. Модель системы построения тренировочных занятий.
4. Методы моделирования: обобщение опыта, математико-статистический, экспертных оценок.

Тема 6. Модельные характеристики параметров нагрузки тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

1. Модельные характеристики параметров нагрузки тренировочной и соревновательной деятельности лыжников-гонщиков высокой квалификации.
2. Распределение тренировочной нагрузки, средств и методов подготовки по этапам годичного цикла.
3. Коррекция тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Тема 7. Моделирование как составная часть процесса управления спортивной деятельностью лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

1. Модельный уровень развития основных сторон подготовки у высококвалифицированных лыжников-гонщиков.
2. Модельные значения антропометрических показателей, возраста и стаж для достижения высоких спортивных результатов. Разработка и применение модельных характеристик.

Тема 8. Текущий, этапный, комплексный контроль в подготовке лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

1. Методологические основы комплексного контроля в спортивных школах. Теоретические основы комплексного контроля для определения состояния лыжников-гонщиков. Медико-биологический и педагогический контроль. Основные биологические предпосылки контроля в лыжных гонках. Методологические основы контроля и отбора.
2. Самоконтроль. Дневник самоконтроля и правила его заполнения. Оценка результатов обследования.

Модуль 3. Технология спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации (8 ч.)

Тема 9. Многолетняя подготовка легкоатлетов (2 ч.)

Этапы многолетней подготовки легкоатлетов. Требования к уровню подготовки легкоатлетов на каждом этапе многолетней подготовки. Особенности спортивной подготовки легкоатлетов. Направленность спортивной подготовки легкоатлетов.

Тема 10 Технология физической подготовки легкоатлетов высокой квалификации. (2 ч.)

Основы физической подготовки спортсменов в циклических видах легкой атлетики. Основы физической подготовки спортсменов в ациклических видах легкой атлетики. Единство общей и специальной физической подготовки. Актуальные методы и средства формирования физической подготовки легкоатлетов.

Тема 11. Технология психологической подготовки легкоатлетов высокой квалификации. (2 ч.)

Общие принципы формирования и совершенствования психологической подготовки спортсменов высокой квалификации. Методы формирования психологической подготовки. Способы совершенствования психологической подготовки. Формирование рефлексивного мышления у спортсмена.

Тема 12. Технологии тактической и технической подготовки легкоатлетов.

Последовательность формирования тактического мастерства у спортсменов. Моделирование тактических ситуаций при подготовке спортсмена высокой квалификации. Методы и средства формирования тактического мастерства у спортсмена высокой квалификации. Методы и средства совершенствования технического мастерства спортсменов высокой квалификации.

Модуль 4. Планирование тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов высокой квалификации (8 ч.)

Тема 13. Построение процесса спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации (2 ч.)

Моделирование перспективного плана многолетней подготовки легкоатлетов. Проектирование системы соревновательной деятельности легкоатлетов. Характеристика структуры тренировочного процесса. Методические положения процесса тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации.

Тема 14. Проектирование и использование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса (2 ч.)

Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах.

Тема 15. Технологические подходы к построению тренировочных микроциклов (2 ч.)

Определения и классификация тренировочных микроциклов. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировочной деятельности. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах.

Тема 16. Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. (2 ч.)

Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов.

53. Содержание дисциплины: Практические (46 ч.)

Модуль 1. Построение процесса спортивной тренировки

Тема 1. Модельный уровень развития основных сторон подготовки у высококвалифицированных лыжников-гонщиков (2 ч.)

1. Модельные значения антропометрических показателей, возраста и стаж для достижения высоких спортивных результатов.

2. Разработка и применение модельных характеристик.

3. Сравнение с выработанной моделью, коррекции процесса управления на пути к модели, обратные связи

Тема 2. Организация, содержание и порядок проведения углубленных, этапных и текущих обследований (2 ч.)

1. Проведение прикладных спортивно-педагогических, медико-биологических, психологических и гигиенических исследований.

2. Внедрение в процесс тренировки научно обоснованных и проверенных на практике методических приемов и рекомендаций.

3. Осуществление контроля развития технического мастерства спортсменов, состояния здоровья, уровня функционального состояния и развития спортивной формы.

4. Организация лечебно-профилактических мероприятий. Пропаганда научных знаний среди тренеров и спортсменов.

Тема 3. Система комплексного контроля в управлении подготовкой лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

1. Методологические основы комплексного контроля в спортивных школах.

2. Нормативные показатели педагогического контроля.

3. Особенности комплексного врачебного контроля в спортивных школах.

4. Оценка результатов обследования.

5. Метрولوجические основы контроля.

Тема 4. Совершенствование психических и морально-волевых качеств лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

1. Методика регулирования и учета психических процессов, присущих лыжному спорту.

2. Положительные и отрицательные эмоции и их влияние на физическое состояние спортсмена.

3. Волевые процессы: виды и качественные особенности волевых усилий.

4. Процессы внимания и ориентирования: внешнее, внутреннее внимание, требования к объему внимания, длительность однонаправленного внимания, требования к процессам ориентирования в спортивных ситуациях и внешней среде.

5. Требования лыжного спорта к личности спортсмена: типологические особенности нервной системы, способствующие успеху в данном виде спорта.

6. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по лыжному спорту: содержание мобилизационной готовности.

Модуль 2. Модельные характеристики тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (16 ч.)

Тема 1. Модельный уровень развития основных сторон подготовки у высококвалифицированных лыжников-гонщиков (2 ч.)

4. Модельные значения антропометрических показателей, возраста и стаж для достижения высоких спортивных результатов.

5. Разработка и применение модельных характеристик.

6. Сравнение с выработанной моделью, коррекции процесса управления на пути к модели, обратные связи

Тема 2. Организация, содержание и порядок проведения углубленных, этапных и текущих обследований (2 ч.)

5. Проведение прикладных спортивно-педагогических, медико-биологических, психологических и гигиенических исследований.

6. Внедрение в процесс тренировки научно обоснованных и проверенных на практике методических приемов и рекомендаций.

7. Осуществление контроля развития технического мастерства спортсменов, состояния здоровья, уровня функционального состояния и развития спортивной формы.

8. Организация лечебно-профилактических мероприятий. Пропаганда научных знаний среди тренеров и спортсменов.

Тема 3. Система комплексного контроля в управлении подготовкой лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

6. Методологические основы комплексного контроля в спортивных школах.

7. Нормативные показатели педагогического контроля.

8. Особенности комплексного врачебного контроля в спортивных школах.

9. Оценка результатов обследования.

10. Метрологические основы контроля.

Тема 4. Совершенствование психических и морально-волевых качеств лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

7. Методика регулирования и учета психических процессов, присущих лыжному спорту.

8. Положительные и отрицательные эмоции и их влияние на физическое состояние спортсмена.

9. Волевые процессы: виды и качественные особенности волевых усилий.

10. Процессы внимания и ориентирования: внешнее, внутреннее внимание, требования к объему внимания, длительность однонаправленного внимания, требования к процессам ориентирования в спортивных ситуациях и внешней среде.

11. Требования лыжного спорта к личности спортсмена: типологические особенности нервной системы, способствующие успеху в данном виде спорта.

12. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по лыжному спорту: содержание мобилизационной готовности.

13. Классификация соревнований по лыжным гонкам по различным признакам. Общие правила и положения соревнований по лыжным гонкам.

Тема 5. Совершенствование технико-тактического мастерства лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

1. Техническая подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации.

2. Тактическая подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Тема 6. Повышение уровня общей физической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

1. Средства и методы общей физической подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Тема 7. Повышение уровня специальной физической подготовленности лыжников-

гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

1. Средства специальной силовой подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации

2. Понятие тренирующего эффекта средств силовой подготовки.

2. Принципы стимуляции нервно-мышечного напряжения с целью развития силы (отягощение, кинетическая энергия, волевое усилие).

3. Принцип «динамического соответствия» средств силовой подготовки специализированному упражнению (амплитуда и направление движения, акцентируемый участок рабочей амплитуды движения, величина динамического усилия, быстрота проявления максимума усилия, режим работы мышц, определение критериев соответствия силовых средств специализированному упражнению).

Тема 8. Повышение уровня специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

1. Методы специальной физической подготовки с преимущественной направленностью на развитие максимального силового компонента движений.

2. Методы специальной физической подготовки с преимущественной направленностью на развитие взрывного и скоростного компонентов движений.

3. Методы специальной физической подготовки с преимущественной направленностью на развитие локальной мышечной выносливости.

Модуль 3. Технология спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации(16 ч.)

Тема 9. Этапы многолетней подготовки легкоатлетов (2 ч.)

1. Требования федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике.

2. Модельные характеристики начального этапа многолетней подготовки легкоатлетов.

3. Модельные характеристики тренировочного этапа многолетней подготовки легкоатлетов.

4. Модельные характеристики этапа совершенствования спортивного мастерства многолетней подготовки легкоатлетов.

5. Модельные характеристики этапа высшего спортивного мастерства многолетней подготовки легкоатлетов.

6. Структура спортивной подготовки легкоатлетов.

Тема 10. Общая характеристика системы спортивной подготовки (2 ч)

1. Определение системы спортивной подготовки.

2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.

3. Особенности системы тренировки.

4. Факторы, повышающие эффективность тренировочной деятельности.

5. Факторы, повышающие эффективность соревновательной деятельности.

6. Единство тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 11. Физическая подготовка легкоатлетов высокой квалификации. (2 ч.)

1. Способы и методы развития общей и специальной выносливости спортсменов высокой квалификации.

2. Способы и методы развития скоростно-силовых качеств спортсменов высокой квалификации.

3. Способы и методы сохранения гибкости у спортсменов высокой квалификации.

4. Способы и методы развития координационных способностей у спортсменов высокой квалификации.

5. Условия способствующие успешному формированию физических качеств легкоатлетов

6. Общие методы развития физических качеств легкоатлетов.

Тема 12. Способы и методы оценки физических качеств спортсменов высокой квалификации.

1. Современные технологии при оценке физических качеств спортсменов.

2. Основные методики оценки физических качеств спортсменов.

3. Способы оценки физических качеств.

4. Методы оценки достоверности полученных данных.

5. Зависимость развития физических качеств от специализации спортсмена.

Тема 13. Психологическая подготовка легкоатлетов высокой квалификации (2 ч.)

1. Методики формирования спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации.
2. Интеграция физических и психологических средств и методов в подготовке спортсменов высокой квалификации.
3. Методика развития способности к психорегуляции у спортсменов высокой квалификации.
4. Помехоустойчивость у спортсмена и её формирование.
5. Методика диагностики переносимости спортсменом психической нагрузки.
6. Синдром эмоционального выгорания спортсмена.

Тема 14. Способы и методы оценки психологической подготовки спортсменов высокой квалификации.

1. Методика диагностики психологического состояния спортсменов высокой квалификации.
2. Методика диагностики спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации.
3. Методика диагностики помехоустойчивости спортсменов высокой квалификации.
4. Методика диагностики переносимости спортсменом психической нагрузки.
5. Тестирование мыслительной деятельности спортсмена.
6. Методика диагностики эмоционального выгорания спортсмена.

Тема 15. Тактическая и техническая подготовка спортсменов высокой квалификации (2 ч.)

1. Основные принципы формирования тактического мастерства
2. Педагогические ситуации, способствующие формированию и совершенствованию тактического мастерства.
3. Моделирование процесса тактической подготовки спортсмена высокой квалификации.
4. Методы формирования тактического мастерства.
5. Средства формирования тактического мастерства.
6. Методы и средства формирования технического мастерства.

Тема 16. Диагностика технической и тактической подготовки

1. Современные технологии для оценки технических способностей спортсменов высокой квалификации
2. Методы и средства диагностики технической подготовленности спортсменов высокой квалификации.
3. Методики оценки индивидуальных тактических действий спортсмена высокой квалификации.
4. Методики оценки командных тактических действий (на примере игры в волейбол)

Модуль 4. Планирование тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов высокой квалификации (14 ч.)

Тема 17. Построение процесса спортивной деятельности легкоатлетов высокой квалификации.(2 ч.)

1. Перспективный план подготовки спортсменов в избранном виде спорта
2. Принципы проектирование системы соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации.
3. Структурные элементы тренировочного процесса спортсменов.
4. Основные методические положения процесса тренировочной деятельности.
5. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности.
6. Годичная периодизация процесса подготовки спортсменов высокой квалификации.

Тема 18. Круглогодичная периодизация и её структура. (2 ч.)

1. Особенности подготовительного периода спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации (на примере бегунов на длинные дистанции).
2. Особенности соревновательного периода спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации (на примере бегунов на длинные дистанции).
3. Особенности переходного периода спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации (на примере бегунов на длинные дистанции).
4. Цикличность макроциклов (годовых циклов) в Олимпийском цикле.
5. Особенности периодизации в год главных соревнований.
6. Восстановительный период по окончании Олимпийского цикла.

Тема 19. Проектирование тренировочных мезоциклов (2 ч.)

1. Классификация тренировочных мезоциклов.
2. Классификация соревновательных мезоциклов.
3. Классификация восстановительных мезоциклов.
4. Факторы, влияющие на структуру мезоциклов.
5. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной нагрузки на структуру

мезоциклов.

6. Последовательность мезоциклов в макроцикле

Тема 20. Проектирование тренировочных микроциклов (2 ч.)

1. Классификация тренировочных микроциклов.
2. Классификация соревновательных микроциклов.
3. Классификация восстановительных микроциклов.
4. Факторы, влияющие на структуру микроцикла.
5. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной нагрузки на структуру

микроцикла.

6. Последовательность микроциклов в мезоцикле.

Тема 20. Характеристика системы соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации (2 ч.)

1. Классификация соревнований.
2. Виды и характер соревновательной деятельности.
3. Тактико-тактическое планирование соревновательной деятельности.
4. Направленность соревновательной деятельности спортсменов высокой

квалификации.

Тема 21. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах (2 ч.)

1. Направленность изменений в перманентных состояниях подготовленности спортсменов.

2. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов.

3. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла.

4. Моделирование микроструктуры круглогодичной тренировки.

Тема 22. Рекреация спортсменов высокой квалификации (2 ч.)

1. Понятие, цели и задачи физической рекреации.
2. Оптимальная двигательная активность для сохранения работоспособности
3. Естественные способы рекреационной деятельности.
4. Искусственные способы рекреационной деятельности.
5. Формирование антидопинговой культуры.

Тема 23. Внешние факторы влияющие на условия выполнения упражнений (2 ч.)

1. Климатические факторы
2. Географические факторы
3. Технические факторы
4. Фармакологические факторы
5. Физиотерапевтические факторы
6. Эффективность использования естественных внешних факторов при подготовке

спортсменов высокой квалификации.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

61 Вопросы и задания для самостоятельной работы Шестой семестр (36ч.)

Модуль 1. Теоретико-методические особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнения, направленных на развитие общей выносливости.

2. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием

после выполнения физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей.

3. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие скоростных способностей.

4. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие специальной выносливости.

5. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие гибкости.

6. Проведите оценку уровня развития физических качеств спортсменов своей учебной группы по ОФП.

7. Проведите оценку уровня развития физических качеств спортсменов своей учебной группы по СФП.

Модуль 2. Модельные характеристики тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (2 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовьте реферат на тему: «Моделирование как составная часть процесса управления спортивной деятельностью лыжников-гонщиков высокой квалификации».

2. Подготовьте реферат на тему: «Модельные значения антропометрических показателей, возраста и стаж для достижения высоких спортивных результатов».

3. Подготовьте реферат на тему: «Взаимосвязь модели деятельности лыжника-гонщика высокой квалификации с прогнозом и планом».

4. Подготовьте реферат на тему: «Модельные характеристики различных сторон подготовки лыжника-гонщика».

5. Подготовьте реферат на тему: «Характеристика педагогических, медико-биологических, психологических и гигиенических исследований».

6. Подготовьте реферат на тему: «Текущий, этапный, комплексный контроль в подготовке лыжников-гонщиков высокой квалификации».

7. Подготовьте реферат на тему: «Характеристика физических качеств лыжников-гонщиков высокой квалификации, необходимых для достижения высоких спортивных результатов»

8. Подготовьте реферат на тему: «Правила соревнований по лыжным гонкам».

9. Подготовьте реферат на тему: «Документы планирования и проведения соревнований по избранному виду спорта».

10. Подготовьте реферат на тему: «Выбор и подготовка трасс для соревнований по лыжным гонкам».

11. Подготовьте реферат на тему: «Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам различного уровня».

12. Подготовьте реферат на тему: «Тактическая подготовка высококвалифицированных лыжников-гонщиков»

13. Подготовьте реферат на тему: «Анализ существующих в России и СНГ лыжных баз и стадионов».

14. Подготовьте реферат на тему: «Общероссийские допинговые правила»

15. Подготовьте реферат на тему: «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним»

16. Подготовьте реферат на тему: «Воспитание социально-личностных качеств спортивного характера»

17. Подготовьте реферат на тему: «Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта»

18. Подготовьте реферат на тему: «Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития»

Вид СРС: *Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Составьте календарный план соревнований по лыжным гонкам.

2. Составить комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки в избранном виде спорта. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Седьмой семестр (22 ч.)

Модуль 3. Технология спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации (12 ч.)

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Определение системы спортивной подготовки.
2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки.
3. Особенности системы тренировок.
4. Факторы, повышающие эффективность тренировочной деятельности.
5. Факторы, повышающие эффективность соревновательной деятельности.
6. Единство тренировочной и соревновательной деятельности.

Модуль 4. Планирование тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов высокой квалификации (10 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовить и защитить план-схему построения больших макроциклов в избранном виде спорта для спортсмена высокой квалификации
2. Построить план-схему последовательности мезоциклов тренировок подготовительном периоде для спортсмена высокой квалификации.
3. Построить план-схему последовательности микроциклов одного мезоцикла подготовки в подготовительном периоде годичной тренировки для спортсмена высокой квалификации.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-6 ПК-30	3 курс, Шестой семестр	Зачет	Модуль 1: Теоретико-методические особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации.
ОПК-4 ОПК-8 ПК-13 ПК-15	3 курс, Шестой семестр	Зачет	Модуль 2: Модельные характеристики тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации.
ОК-8 ОПК-3	4 курс, Седьмой семестр	Экзамен	Модуль 3: Технология спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации.
ОПК-5 ПК-15	4 курс, Седьмой семестр	Экзамен	Модуль 4: Планирование тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов высокой квалификации.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:
Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Организация воспитательной работы в детско-юношеской спортивной школе, Педагогическая практика, Повышение спортивного мастерства, Проектирование профессиональной карьеры тренера, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика

избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Технологии организации массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, Физическая культура и спорт.

Компетенция ОПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Методика освоения тактических приемов борьбы, Методика освоения технико-тактических действий в боксе, Основы медицинских знаний, Основы подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Педагогика, Спортивное ориентирование как вид спорта, Теория и методика избранного вида спорта, Физиология спорта, Физиология человека, Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования.

Компетенция ОПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин:

Олимпийское образование детей и молодежи, Организация воспитательной работы в детско-юношеской спортивной школе, Основы психодиагностики личности и группы в деятельности тренера, Основы психологической безопасности субъектов образования в деятельности тренера, Педагогика физической культуры и спорта, Проектирование профессиональной карьеры тренера, Психология, Психология физической культуры и спорта, Технологии организации массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, Тренинг профессионально-личностного роста тренера, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

Компетенция ОПК-5 формируется в процессе изучения дисциплин:

Биомеханика двигательной деятельности, Основы медицинских знаний, Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, Тренажерные технологии в спорте, Физиология спорта, Физиология человека, Физическая культура и спорт.

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Физическая реабилитация в спортивной практике.

Компетенция ОПК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Организация работы спортивного судьи по биатлону, Подготовка и защита выпускной квалификационной работы, Правовые основы профессиональной деятельности, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта.

Компетенция ПК-13 формируется в процессе изучения дисциплин:

Основы психодиагностики личности и группы в деятельности тренера, Основы психологической безопасности субъектов образования в деятельности тренера, Педагогика, Педагогика физической культуры и спорта, Педагогическая практика, Тренинг профессионально-личностного роста тренера, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Физиология спорта.

Компетенция ПК-15 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогическая практика, Психическая саморегуляция в спорте, Психологическое обеспечение подготовки спортсменов, Система соревновательной деятельности спортсменов, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ПК-30 формируется в процессе изучения дисциплин:

Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта.

82. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Студент знает основы теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся, особенности формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Умеет разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.

Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.

Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, использованием дополнительных ресурсов и ссылками на педагогов-исследователей, выводы доказательны.

Базовый уровень:

Студент знает основы теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся, особенности формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Умеет разрабатывать и имеет незначительные затруднения в реализации тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.

Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает незначительные ошибки при подборе критериев оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся.

Пороговый уровень:

Студент допускает ошибки при использовании знаний теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологических и психолого-педагогических особенностей различных категорий занимающихся. Испытывает затруднения в определении особенностей формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Разрабатывает тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.

Допускает ошибки при использовании методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, подборе критериев оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся.

Уровень ниже порогового:

Студент испытывает значительные пробелы в знаниях теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологических и психолого-педагогических особенностей различных категорий занимающихся. Испытывает затруднения в определении особенностей формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Разрабатывает тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.

Допускает значительные ошибки при использовании методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, подборе критериев оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся.

Не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Отлично	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; теорию и методику избранного вида спорта Демонстрирует умение переносить полученные знания в практическую деятельность. Владеет знаниями и умениями в области проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом положений теории и методики физической культуры и спорта, психолого-педагогических и анатомо-физиологических оснований. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, использованием дополнительных ресурсов и ссылками на педагогов-исследователей, выводы доказательны.
Хорошо	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает основные понятия, теорию и методику избранного вида спорта. Умеет переносить полученные знания в практическую деятельность Владеет знаниями и умениями в области проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом положений теории и методики физической культуры и спорта, психолого-педагогических и анатомо-физиологических оснований. Студент дает логически выстроенный ответ по вопросу.
Удовлетворительно	Студент имеет представления об основных терминах теории и методики избранного вида спорта демонстрирует некоторые умения переносить полученные знания в практическую деятельность слабо владеет навыками знаниями и умениями в области проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом положений теории и методики физической культуры и спорта, психолого-педагогических и анатомо-физиологических оснований, монологической речью. Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; теорию и методику избранного вида спорта Демонстрирует умение переносить полученные знания в практическую деятельность. Владеет знаниями и умениями в области проведения учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом положений теории и методики физической культуры и спорта, психолого-педагогических и анатомо-физиологических оснований. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, использованием дополнительных ресурсов и ссылками на педагогов-исследователей, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

83. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Теоретико-методические особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации

ОПК-6 способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста

1. Назовите методы и приемы формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий по лыжной подготовке рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

2. Назовите способы организации активного отдыха горожан с использованием зимних видов спорта.

3. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.

4. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.

5. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового метода спортивной тренировки.

6. Дайте характеристику и проанализируйте назначение кругового метода спортивной тренировки.

7. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.

8. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.

9. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

10. Дайте характеристику и проанализируйте назначение соревновательного метода спортивной тренировки.

11. Раскройте классификацию средств спортивной тренировки лыжников-гонщиков.

12. Дайте характеристику принципам спортивной тренировки.

12. Дайте характеристику принципам спортивной тренировки.

13. Раскройте задачи общей физической подготовки (ОФП) лыжников-гонщиков. Охарактеризуйте содержание программы по ОФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений ОФП.

14. Раскройте задачи специальной физической подготовки (СФП) лыжников-гонщиков. Охарактеризуйте содержание программы по СФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений СФП.

15. Раскройте задачи технической подготовки лыжников-гонщиков. Охарактеризуйте содержание программы по технической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства технической подготовки лыжников-гонщиков.

16. Раскройте задачи тактической подготовки лыжников-гонщиков. Охарактеризуйте содержание программы по тактической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства тактической подготовки лыжников-гонщиков.

17. Раскройте задачи психологической подготовки лыжников-гонщиков. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы психологической подготовки лыжников-гонщиков.

18. Раскройте периодизацию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

19. Дайте характеристику задачам, средствам и методам тренировки в подготовительном периоде подготовки лыжников-гонщиков.

20. Дайте характеристику задачам, средствам и методам тренировки в соревновательном периоде подготовки лыжников-гонщиков.

21. Дайте характеристику задачам, средствам и методам тренировки в переходном периоде подготовки лыжников-гонщиков.

ПК-30 способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

1. Дайте характеристику принципам организации научного исследования.

2. Раскройте основы научного поиска, обработки и систематизации данных результатов исследований.

3. Проанализируйте значение педагогической, психологической и функциональной диагностики спортсменов.

4. Раскройте особенности проведения научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования.

5. Раскройте особенности научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.

Модуль 2: Модельные характеристики тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации

ОПК-4 способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность

1. Назовите социально-личностные качества

2. Дайте характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.

3. Дайте характеристику технологиям, направленным на формирование у занимающихся социально-личностных качеств целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.

ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

1. Перечислите классификацию соревнований по лыжным гонкам по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).

2. Перечислите основные документы планирования соревнований по лыжному спорту.

3. Назовите общие правила и положения соревнований по лыжным гонкам.

4. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам.

5. Назовите состав главной судейской коллегии. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии.

6. Перечислите требования к трассе, местам старта и финиша при организации соревнований.

ПК-13 способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

1. Дайте определение термину «педагогический тест».

2. Раскройте назначение и содержание педагогических тестов.

3. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня общей физической подготовленности в избранном виде спорта.

4. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

5. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня технической подготовленности в избранном виде спорта.

6. Раскройте актуальные технологии управления состоянием спортсмена.

ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

1. Раскройте особенности проведения самоконтроля.

2. Раскройте особенности заполнения дневника самоконтроля.

3. Назовите области измерения частоты сердечных сокращений.

4. Раскройте особенности оценки результатов обследования.

5. Раскройте эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации.

Модуль 3: Технология спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Сформулируйте способы и методы развития общей и специальной выносливости спортсменов высокой квалификации.

2. Дайте характеристику способам и методам развития скоростно-силовых качеств спортсменов высокой квалификации.

3. Раскройте способы и методы сохранения гибкости у спортсменов высокой квалификации.

4. Опишите способы и методы развития координационных способностей у спортсменов высокой квалификации.

5. Сформулируйте условия способствующие успешному формирования физических качеств легкоатлетов

6. Дайте характеристику методам и средствам диагностики физических качеств легкоатлетов.

ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки

1. Раскройте модельные характеристики начального этапа многолетней подготовки легкоатлетов.

2. Дайте характеристику модельным характеристикам тренировочного этапа многолетней подготовки легкоатлетов.

3. Раскройте модельные характеристики этапа совершенствования спортивного мастерства многолетней подготовки легкоатлетов.

4. Сформулируйте модельные характеристики этапа высшего спортивного мастерства многолетней подготовки легкоатлетов.

5. Раскройте структуру спортивной подготовки легкоатлетов.

Модуль 4: Планирование тренировочной и соревновательной деятельности легкоатлетов высокой квалификации

ОПК-5 способностью оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений

1. Раскройте основные методики оценки физических качеств спортсменов. Приведите пример оценки скоростно-силовых качеств спортсмена.

2. Опишите методику диагностики психологического состояния спортсменов высокой квалификации.

3. Раскройте методику диагностики спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации.

4. Дайте характеристику методике диагностики помехоустойчивости спортсменов высокой квалификации.

5. Опишите методику диагностики переносимости спортсменом психической нагрузки.

ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

1. Дайте характеристику оценки физической нагрузки с использованием современных технологий.

2. Раскройте доступные способы самоконтроля тренировочной деятельности.

3. Приведите примеры тестов для самооценки уровня физической нагрузки и уровню утомления.

4. Оцените роль дневника тренера при оценивании уровня спортивной подготовленности спортсмена.

5. Сформулируйте задачи стабилизирующего микроцикла в предсоревновательном периоде.

84. Вопросы промежуточной аттестации

Шестой семестр (Зачет, ОПК-4, ОПК-6, ОПК-8, ПК-13, ПК-15, ПК-30)

1. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.

2. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки

3. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового метода спортивной тренировки.

4. Дайте характеристику и проанализируйте назначение кругового метода спортивной тренировки.

5. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.

6. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.

7. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

8. Дайте характеристику и проанализируйте назначение соревновательного метода спортивной тренировки.
9. Раскройте классификацию средств спортивной тренировки лыжников-гонщиков.
10. Дайте характеристику принципам спортивной тренировки.
11. Раскройте задачи общей физической подготовки (ОФП) лыжников-гонщиков. Охарактеризуйте содержание программы по ОФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений ОФП.
12. Раскройте задачи специальной физической подготовки (СФП) лыжников-гонщиков. Охарактеризуйте содержание программы по СФП по этапам подготовки. Приведите примеры упражнений СФП.
13. Раскройте задачи технической подготовки лыжников-гонщиков. Охарактеризуйте содержание программы по технической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства технической подготовки лыжников-гонщиков.
14. Раскройте задачи тактической подготовки лыжников-гонщиков. Охарактеризуйте содержание программы по тактической подготовке по этапам подготовки. Перечислите средства тактической подготовки лыжников-гонщиков.
15. Раскройте задачи психологической подготовки лыжников-гонщиков. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы психологической подготовки лыжников-гонщиков.
16. Раскройте периодизацию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
17. Дайте характеристику задачам, средствам и методам тренировки в подготовительном периоде подготовки лыжников-гонщиков.
18. Дайте характеристику задачам, средствам и методам тренировки в соревновательном периоде подготовки лыжников-гонщиков.
19. Дайте характеристику задачам, средствам и методам тренировки в переходном периоде подготовки лыжников-гонщиков.
20. Перечислите классификацию соревнований по лыжным гонкам по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).
21. Перечислите основные документы планирования соревнований по лыжному спорту.
22. Назовите общие правила и положения соревнований по лыжным гонкам.
23. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам.
24. Назовите состав главной судейской коллегии. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии.
25. Перечислите требования к трассе, местам старта и финиша при организации соревнований.
26. Назовите и дайте характеристики социально-личностных качеств лыжников-гонщиков.
27. Дайте характеристику технологиям, направленным на формирование у занимающихся социально-личностных качеств лыжников-гонщиков: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.
28. Дайте определение термину «педагогический тест».
29. Раскройте назначение и содержание педагогических тестов.
30. Раскройте цели и задачи контроля тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации.
31. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня общей физической подготовленности в избранном виде спорта.
32. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.
33. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня технической подготовленности в избранном виде спорта.
34. Раскройте особенности проведения самоконтроля.
35. Раскройте особенности оценки результатов обследования.
36. Дайте характеристику принципам организации научного исследования.
37. Раскройте основы научного поиска, обработки и систематизации данных результатов исследований.
38. Раскройте особенности проведения научно-обоснованной оценки имеющихся

результатов исследования.

Седьмой семестр (Экзамен, ОК-8, ОПК-3, ОПК-5, ПК-15)

1. Сформулируйте основные требования федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике.
2. Раскройте модельные характеристики начального этапа многолетней подготовки легкоатлетов.
3. Дайте характеристику модельным характеристикам тренировочного этапа многолетней подготовки легкоатлетов.
4. Раскройте модельные характеристики этапа совершенствования спортивного мастерства многолетней подготовки легкоатлетов.
5. Сформулируйте модельные характеристики этапа высшего спортивного мастерства многолетней подготовки легкоатлетов.
6. Раскройте структуру спортивной подготовки легкоатлетов.
7. Соотнесите процентное соотношение общей и специальной физической подготовки легкоатлетов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Соотнесите процентное соотношение общей и специальной физической подготовки легкоатлетов на этапе высшего спортивного мастерства.
9. Раскройте особенности формирования психологической подготовки легкоатлетов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Раскройте особенности формирования психологической подготовки легкоатлетов на этапе высшего спортивного мастерства.
11. Раскройте особенности формирования технической подготовки легкоатлетов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
12. Раскройте особенности формирования технической подготовки легкоатлетов на этапе высшего спортивного мастерства.
13. Дайте характеристику особенностям тактической подготовки легкоатлетов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
14. Сформулируйте способы и методы развития общей и специальной выносливости спортсменов высокой квалификации.
15. Дайте характеристику способам и методам развития скоростно-силовых качеств спортсменов высокой квалификации.
16. Раскройте способы и методы сохранения гибкости у спортсменов высокой квалификации.
17. Опишите способы и методы развития координационных способностей у спортсменов высокой квалификации.
18. Сформулируйте условия способствующие успешному формированию физических качеств легкоатлетов
19. Дайте характеристику методам и средствам диагностики физических качеств легкоатлетов.
20. Перечислите методики формирования спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации и дайте характеристику одной из них.
21. Раскройте интеграцию физических и психологических средств и методов в подготовке спортсменов высокой квалификации.
22. Раскройте методику развития способности к психорегуляции у спортсменов высокой квалификации.
23. Дайте характеристику помехоустойчивости у спортсмена и раскройте способы её формирования.
24. Опишите методику диагностики переносимости спортсменом психической нагрузки.
25. Раскройте основные причины развития синдрома эмоционального выгорания спортсмена.
26. Расскажите об основных принципах формирования тактического мастерства
27. Смоделируйте педагогические ситуации, способствующие формированию и совершенствованию тактического мастерства.
28. Раскройте процесс моделирования тактической подготовки спортсмена высокой квалификации.
29. Сформулируйте методы формирования тактического мастерства.

30. Дайте характеристику средствам формирования тактического мастерства.
31. Раскройте методы и средства формирования технического мастерства.
32. Смоделируйте перспективный план подготовки спортсменов в избранном виде спорта
33. Раскройте принципы проектирование системы соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации.
34. Дайте характеристику структурным элементам тренировочного процесса спортсменов.
35. Расскажите об основных методических положениях процесса тренировочной деятельности спортсменов.
36. Объясните взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности.
37. Дайте характеристику годичной периодизации процесса подготовки спортсменов высокой квалификации.
38. Раскройте классификацию тренировочных микроциклов и дайте им краткую характеристику.
39. Раскройте классификацию соревновательных микроциклов и дайте им краткую характеристику.
40. Раскройте классификацию восстановительных микроциклов и дайте им краткую характеристик.
41. Раскройте факторы, влияющие на структуру микроцикла.
42. Опишите взаимосвязь тренировочной и соревновательной нагрузки на структуру микроцикла.
43. Раскройте классификацию мезоциклов. Дайте подробную характеристику втягивающим мезоциклам.
44. Опишите систему годичной периодизации спортивной подготовки. Дайте подробную характеристику подготовительному периоду.
45. Раскройте факторы, влияющие на структуру мезоциклов. Приведите примеры построения мезоцикла.
46. Сформулируйте взаимосвязь тренировочной и соревновательной нагрузки на структуру мезоциклов.
47. Приведите пример использования современных технологий при оценки физических качеств спортсменов.
48. Раскройте основные методики оценки физических качеств спортсменов. Приведите пример оценки скоростно-силовых качеств спортсмена.
49. Перечислите внешние факторы, влияющие на условия выполнения упражнений. Раскройте влияние климатических особенностей на тренировочный процесс.
50. Опишите методику диагностики психологического состояния спортсменов высокой квалификации.
51. Раскройте методику диагностики спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации.
52. Дайте характеристику методике диагностики помехоустойчивости спортсменов высокой квалификации.
53. Опишите методику диагностики переносимости спортсменом психической нагрузки.
54. Раскройте методику диагностики эмоционального выгорания спортсмена.
55. Сформулируйте особенности подготовительного периода спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации (на примере бегунов на длинные дистанции).
56. Даете характеристику соревновательному периоду спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации (на примере бегунов на длинные дистанции).
57. Опишите переходный период спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации (на примере бегунов на длинные дистанции).

85. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена и зачета.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку

студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и лекционных занятий, готовности к практической деятельности.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы Основная литература

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст : электронный.

2. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный.

3. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие : [12+] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-21-3. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Аверьянов, И.В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : [16+] / И.В. Аверьянов, Ю.Н. Эртман, В.А. Блинов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 96 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573563> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-129-5. – Текст : электронный.

2. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406> – Текст : электронный.

3. Замчий, Т.П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта : учебное пособие : [16+] / Т.П. Замчий, Ю.Ф. Назаренко, С.В. Матук ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 68 с. : табл., граф., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573688> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-126-4. – Текст : электронный.

4. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / В.Б. Иссурин ; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – Москва : Спорт, 2017. – 239 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471214> – ISBN 978-5-906839-83-1. – Текст : электронный.

5. Малкин, В. Спорт – это психология : практическое пособие : [12+] / В. Малкин, Л. Роголева. – Москва : Спорт, 2015. – 176 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430439> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-3-0. – Текст : электронный.

6. Самоленко, Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции / Т.В. Самоленко. – Москва : Спорт, 2016. – 249 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460931> – Библиогр.: с. 197-212. – ISBN 978-5-9907240-8-2. – Текст : электронный.

7. Фомина, Е.В. Спортивная психофизиология : учебное пособие / Е.В. Фомина ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 172 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472087> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0412-3. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский комитет России
2. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;

конкретизировать для себя план изучения материала;

ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;

изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;

прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;

выучите определения терминов, относящихся к теме.

Рекомендации по работе с литературой:

ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке рефератов, при подготовке к зачету и экзамену;

выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Лицензионное программное обеспечение:

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, №108

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, № 204

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мяч волейбольный, мяч футзальный, мяч для мини-футбола, мяч футбольный, мяч баскетбольный, мяч гандбольный «Winner», сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, сетка баскетбольная, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту с планкой, ядро для толкания 3,5 (жен), ядро для толкания 5,5 (муж), конус разделительный.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.