

**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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11
от 15.05.2018 года

Зав. кафедрой  Четайкина О. В.

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

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

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 (практик):

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;

Б2.П.2 Педагогическая практика.

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):

<i>ОК-8. способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>		
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: – основные средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – принципы тренировочного процесса для подготовки спортсменов высокой квалификации; уметь: – использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – планировать индивидуальные занятия различной целевой направленности; – разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения; владеть: – навыками использования методов и средств

	физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – приемами страховки и самостраховки.
--	--

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<i>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</i>	
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	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; – требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки.
<i>ОПК-4. способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность</i>	
ОПК-4 способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности; – особенности формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать конкретные задачи в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; – применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств; <p>владеть:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – основами педагогической техники; – навыками формирования у занимающихся социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности.
<p><i>ОПК-5. способностью оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений</i></p>	
<p>ОПК-5 способностью оценивать физические способности и функциональные состояния обучающихся, технику выполнения физических упражнений</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; – основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой планирования учебно-тренировочным процессом с учетом половых, возрастных, психологических особенностей занимающихся; – навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.
<p><i>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</i></p>	
<p>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</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий с использованием инструментальных методик; – применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; – навыками построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения

	выбранных средств и методов.
<i>ОПК-8. способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>	
ОПК-8 способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения соревнований различного уровня; – умением осуществлять объективное судейство соревнований.

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

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

тренерская деятельность

ПК-13 способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; – содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; – содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию; – пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся; – разрабатывать батареи тестов для различных видов
--	--

	<p>педагогического контроля; владеть: – способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>
--	---

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

тренерская деятельность

<p>ПК-15 способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</p>	<p>знать: – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки; уметь: – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности; – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; владеть: – навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; – средствами и методами сохранения и поддержания спортивной формы.</p>
---	---

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

тренерская деятельность

научно-исследовательская деятельность

<p>ПК-30 способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности</p>	<p>знать: – принципы организации научного исследования; – основы научного поиска, обработки и систематизации данных; уметь: – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся; владеть: – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>
---	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Шестой семестр	Седьмой семестр
<i>Контактная работа (всего)</i>	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. Метрологические основы контроля и отбора. Самоконтроль. Дневник самоконтроля и правила его заполнения. Оценка результатов обследования.

Модуль 3. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации:

Основы обучения гимнастическим упражнениям. Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Основы спортивной тренировки юных гимнастов. Методологические основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации.

Модуль 4. Система подготовки гимнастов:

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

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (32 ч.)

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

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 (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. Метрологические основы контроля и отбора.
2. Самоконтроль. Дневник самоконтроля и правила его заполнения. Оценка результатов обследования.

Модуль 3. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (8 ч.)

Тема 9. Основы обучения гимнастическим упражнениям (2 ч.)

- 1.1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям
- 1.2. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов
- 1.3. Обучение гимнастическим упражнениям
 - 1.3.1. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления
 - 1.3.2. Разучивание упражнения
 - 1.3.3. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения
- 1.4. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям
- 1.5. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям

Тема 10. Прогнозирование способностей гимнастов и методика отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью (2 ч.)

- 2.1 Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся
- 2.2 Изучение и развитие способностей у гимнастов
- 2.3 Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью

Тема 11. Основы спортивной тренировки юных гимнастов (2 ч.)

- 3.1. Спортивная тренировка
- 3.2. Этапы спортивной тренировки
 - 3.2.1. Начальная спортивная тренировка
 - 3.2.2. Начальная специализированная тренировка
 - 3.2.3. Углубленная специализированная тренировка гимнастов 13-16 лет
- 3.3. Контроль за функциональным состоянием юных гимнастов
- 3.4. Принципы спортивной тренировки гимнастов
- 3.5. Путь к высокому спортивному мастерству

Тема 12. Методологические основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (2 ч.)

- 5.1. Методологический базис
- 5.2. Концепция подготовки гимнастов
- 5.3. Методические принципы подготовки
- 5.4. Сходство и различия в подготовке гимнастов и гимнасток

Модуль 4. Система подготовки гимнастов (8 ч.)

Тема 13. Модели и модельные характеристики подготовки гимнастов высокой квалификации (2 ч.)

- 1.1. Модели и модельные характеристики
- 1.2. Моделирование соревновательной деятельности
- 1.3. Спортивно-целевые перспективно-прогностические модели
 - 1.3.1. Модель нормативного прогноза
 - 1.3.2. Модельные характеристики соревновательной деятельности
 - 1.3.3. Модель-прогноз спортивно-технических достижений

Тема 14. Планирование и проектирование подготовки гимнастов (2 ч.)

- 2.1. Методические основы
- 2.2. Структура тренировочной нагрузки
 - 2.2.1. Показатели тренировочной нагрузки
 - 2.2.2. Основные параметры тренировочной нагрузки
- 2.3. Структура макро- и мезоциклов
- 2.4. Структура микроциклов
- 2.5. Структура учебно-тренировочного дня

Тема 15. Система интегральной подготовки гимнастов (2 ч.)

- 3.1. Виды и средства подготовки
 - 3.1.1. Виды подготовки
 - 3.1.2. Средства подготовки
- 3.2. Техническая подготовка
 - 3.2.1. Основные понятия
 - 3.2.2. Концепция технической подготовки
 - 3.2.3. Базовая техническая подготовка
- 3.3. Физическая подготовка

- 3.3.1. Физические качества гимнаста
- 3.3.2. Концепция физической подготовки
- 3.3.3. Специальная физическая подготовка
- 3.4. Тактическая подготовка

Тема 16. Система интегральной подготовки гимнастов (2 ч.)

- 3.5. Психологическая подготовка
- 3.6. Функциональная подготовка
- 3.7. Теоретическая подготовка
- 3.8. Разновидности подготовки
 - 3.8.1. Базовая подготовка
 - 3.8.2. Вращательная подготовка
 - 3.8.3. Сопряженная подготовка
 - 3.8.4. Прыжковая подготовка
 - 3.8.5. Акробатическая подготовка
 - 3.8.6. Хореографическая подготовка
 - 3.8.7. Централизованная подготовка
 - 3.8.8. Среднегорная подготовка
 - 3.8.9. Фармакологическая подготовка
 - 3.8.10. Предсоревновательная подготовка
 - 3.8.11. Соревновательная подготовка

5.3. Содержание дисциплины: Практические (46 ч.)

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.)

- 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. Метрологические 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.
7. 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. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (16 ч.)

Тема 9. Вводное занятие (2 ч.)

1. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Правила проведения ОРУ раздельным, поточным и проходным способом.
3. Повышение уровня развития физических качеств посредством круговой тренировки.

Тема 10. ОРУ (раздельный способ) (2 ч.)

1. Особенности проведения ОРУ раздельным способом.
 - 1.1 Способы образования терминов
 - 1.2 Правила применения терминов
 - 1.3 Правила сокращения (опускание отдельных терминов)
 - 1.4 Термины общеразвивающих упражнений

Тема 11. ОРУ (поточный способ) (2 ч.)

1. Особенности проведения ОРУ поточным способом
 - 1.1 Правила перехода при проведении ОРУ поточным способом
 - 1.2 Термины строевых упражнений

Тема 12. Особенности развития силовых качеств гимнастов (2 ч.)

1. Комплексы силовых упражнений на снарядах и с отягощениями, изометрические и статические упражнения.
2. Упражнения на растягивание (простые висы, висы в обратном хвате, висы сзади и размахивание в этих положениях, а также махи ногами, наклоны и шпагаты).

Тема 13. Особенности развития гибкости и ловкости гимнастов (2 ч.)

1. Упражнения на развитие активной гибкости.
2. Упражнения на развитие пассивной гибкости.
3. Активные, пассивные и статические упражнения.
4. Метод повторного динамического упражнения, метод повторного статического упражнения в развитии гибкости.
5. Упражнения на развитие ловкости

Тема 14. Особенности развития выносливости гимнастов (2 ч.)

1. Физические упражнения циклического характера, направленные на развитие выносливости.
2. Физические упражнения ациклического характера, направленные на развитие выносливости.
3. Методика развития общей выносливости у гимнастов.
4. Методика развития специальной выносливости у гимнастов.

Тема 15. Особенности развития быстроты гимнастов (2 ч.)

1. Избирательное совершенствование факторов, определяющих максимальную скорость движения
2. Латентное время двигательной реакции
3. Скорость одиночного движения
4. Частота движений.
5. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей

6.Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей

7.Упражнения сопряженного воздействия

8.Методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы в развитии быстроты.

Тема 16. Техника выполнения и методика обучения простейших акробатических элементов (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения:

- кувырку вперед и назад
- длинному кувырку вперед
- стойке на голове и руках на акробатике

Модуль 4. Система подготовки гимнастов (14 ч.)

Тема 17. Техника выполнения и методика обучения простейших акробатических элементов (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения:

- перевороту в сторону («колесо»)
- перевороту с поворотом («рондат»)
- подводящие упражнения для освоения переворота вперед
- подводящие упражнения для освоения переворота назад (фляк)

Тема 18. Техника выполнения и методика обучения простейших акробатических элементов (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения:

- подводящие элементы для освоения упражнения сальто вперед в группировке
- подводящие элементы для освоения упражнения сальто назад в группировке
- подводящие элементы для освоения упражнения сальто вперед прогнувшись (бланш)
- подводящие элементы для освоения упражнения сальто назад прогнувшись (бланш)

Тема 19. Техника выполнения и методика обучения простейшим упражнениям на перекладине и бревне (2 ч.)

Брусья параллельные (юноши):

Техника выполнения и методика обучения:

- размахиваниям в упоре
- стойке на плечах
- стойке на руках
- кувырку вперед
- подъему разгибом в сед ноги врозь

Бревно (девушки):

- подъем переворотом в упор
- кувырок вперед в группировке
- соскок переворотом (рондат)

Тема 20. Техника выполнения и методика обучения простейшим упражнениям на перекладине (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения:

- подъему переворотом в упор
- обороту назад в упоре

-подъему разгибом в упор

Тема 21. Техника выполнения и методика обучения простейшим упражнениям на кольцах и бревне (2 ч.)

Кольца (юноши)

- размахивания
- силой подъем у упор углом
- кувырок вперед в вис согнувшись

Бревно (девушки)

- подъем переворотом в упор
- кувырок вперед в группировке
- соскок переворотом (рондат)

Тема 22. Техника выполнения и методика обучения простейшим упражнениям на опорном прыжке (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения:

- перевороту вперед на маты
- рондату через маты

Тема 23. Техника выполнения и методика обучения простейшим упражнениям на опорном прыжке (2 ч.)

Техника выполнения и методика обучения:

- перевороту вперед на маты
- рондату через маты

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

61 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Шестой семестр (8 ч.)

Модуль 1. Теоретико-методические особенности подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации (4 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 (4 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. Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации (11 ч.)

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

- 1.1. Модели и модельные характеристики
- 1.2. Моделирование соревновательной деятельности
- 1.3. Спортивно-целевые перспективно-прогностические модели
 - 1.3.1. Модель нормативного прогноза
 - 1.3.2. Модельные характеристики соревновательной деятельности
 - 1.3.3. Модель-прогноз спортивно-технических достижений
 - 1.3.4. Модель технической подготовленности
 - 1.3.5. Модель специальной физической подготовленности
 - 1.3.6. Модель функциональной подготовленности
 - 1.3.7. Модель психологической подготовленности

Модуль 4. Система подготовки гимнастов (11 ч.)

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

1. Концепция физической подготовки
2. Специальная физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Психологическая подготовка
5. Функциональная подготовка
6. Теоретическая подготовка
7. Разновидности подготовки
8. Базовая подготовка
9. Вращательная подготовка
10. Сопряженная подготовка
11. Прыжковая подготовка
12. Акробатическая подготовка
13. Хореографическая подготовка

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине 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: Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации.
ОПК-5 ПК-15	4 курс, Седьмой семестр	Экзамен	Модуль 4: Система подготовки гимнастов.

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, 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, Тренинг профессионально-личностного роста тренера, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Физиология спорта.

Компетенция ПК-15 формируется в процессе изучения дисциплин: 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.

8.2. 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

	<p>деятельность.</p> <p>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 анатомио-физиологических оснований.</p> <p>Студент дает логически выстроенный ответ по вопросу.</p>
Удовлетворительно	<p>Студент имеет представления об основных терминах теории и методики избранного вида спорта.</p> <p>Демонстрирует некоторые умения переносить полученные знания в практическую деятельность.</p> <p>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 анатомио-физиологических оснований, монологической речью.</p> <p>Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.</p>
Неудовлетворительно	<p>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.</p>
Зачтено	<p>Студент знает основы теории и методики физической культуры и спорта, особенности формирования физических и морально-волевых качеств в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, правила соревнований по ИВС, особенности организации и проведения соревнований различного уровня.</p> <p>Умеет разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в ИВС с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.</p> <p>Владеет навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>
Незачтено	<p>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.</p>

8.3. 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.

13. Дайте характеристику принципам спортивной тренировки.

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

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

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

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

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

19. Раскройте периодизацию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

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

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

22. 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: Основы технологии подготовки гимнастов высокой квалификации

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

1. Определите место гимнастики в системе физического воспитания, её значение для человека.

2. Выявите методологические основы (методологический базис) технологии подготовки гимнастов

3. Отрадите методические принципы подготовки гимнастов.

4. Выявите сходства и различия в подготовке гимнастов и гимнасток.

5. Охарактеризуйте концепцию подготовки гимнастов.

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. Опишите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением.

2. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения.

3. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.

4. Опишите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.

5. Опишите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Модуль 4: Система подготовки гимнастов

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

1. Охарактеризуйте технику гимнастических упражнений и определите закономерности, лежащие в ее основе.

2. Отрадите особенности статических упражнений в гимнастике.

3. Определите особенности динамических упражнений в гимнастике (отталкивание и приземление).

4. Выявите особенности динамических упражнений в гимнастике (Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение).

5. Отрадите особенности динамических упражнений в гимнастике

(вращательные движения).

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

1. Опишите особенности оценки и развития силовых способностей у гимнастов.
2. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей у гимнастов.
3. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей у гимнастов.
4. Определите особенности оценки и развития гибкости у гимнастов.
5. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата у гимнастов.
6. Выявите особенности оценки и развития внимания у гимнастов.
7. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения у гимнастов.
8. Опишите особенности управления эмоциями у гимнастов.
9. Определите особенности оценки и развития воли у гимнастов.

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. Определите особенности спортивной гимнастики как вида спорта.
2. Определите закономерности развития гимнастики у народов древнего мира.
3. Выявите особенности развития гимнастики в эпоху Средневековья и Возрождения.
4. Отрадите особенности развития гимнастика в Новое время.

5. Выявите особенности возникновения национальных систем гимнастики.
6. Раскройте особенности развития гимнастики во второй половине XIX – начале XX века.
7. Охарактеризуйте развитие гимнастики в дореволюционной России
8. Охарактеризуйте особенности развития гимнастики в России после 1917 г.
9. Отрадите возможные пути дальнейшего развития гимнастики.
10. Выявите методологические основы (методологический базис) технологии подготовки гимнастов
11. Отрадите методические принципы подготовки гимнастов.
12. Выявите сходства и различия в подготовке гимнастов и гимнасток.
13. Представьте характеристику гимнастической терминологии
14. Опишите способы образования терминов в гимнастической терминологии.
15. Отрадите правила применения терминов в гимнастической терминологии
16. Охарактеризуйте концепцию подготовки гимнастов.
17. Выявите правила сокращения (опускание отдельных терминов) в гимнастической терминологии.
18. Определите формы и типы записи гимнастических упражнений.
19. Выявите особенности текстовой записи гимнастических упражнений.
20. Отрадите правила записи общеразвивающих упражнений без предмета.
21. Выявите правила записи общеразвивающих упражнений с предметами.
22. Определите правила записи акробатических упражнений.
23. Отрадите причины травматизма и способы его предупреждения на занятиях по гимнастике.
24. Выявите характер травм на занятиях по гимнастике и способы их профилактики.
25. Раскройте содержание требований, предъявляемых к местам проведения занятий по гимнастике.
26. Дайте характеристику страховки, помощи и само страховки как мер предупреждения травматизма в гимнастике.
27. Определите особенности обучения приемам страховки и помощи на занятиях по гимнастике.
28. Отрадите особенности врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по гимнастике.
29. Охарактеризуйте технику гимнастических упражнений и определите закономерности, лежащие в ее основе.
30. Отрадите особенности выполнения статических упражнений в гимнастике.
31. Определите особенности выполнения динамических упражнений (отталкивание и приземление) в гимнастике.
32. Определите особенности выполнения динамических упражнений (силовые упражнения) в гимнастике.
33. Выявите общие правила анализа техники выполнения гимнастических упражнений.
34. Охарактеризуйте теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
35. Выявите специфические особенности системы знаний в гимнастике.
36. Опишите специфические особенности системы умений в гимнастике.
37. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
38. Опишите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе ознакомления с изучаемым упражнением.
39. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе разучивания упражнения.

40. Отрадите особенности обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
41. Опишите особенности практической реализации принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям.
42. Опишите методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
43. Раскройте содержание требований гимнастики как вида спорта, предъявляемых к способностям занимающихся.
44. Опишите особенности оценки и развития силовых способностей у гимнастов.
45. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей у гимнастов.
46. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей у гимнастов.
47. Определите особенности оценки и развития гибкости у гимнастов.
48. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата у гимнастов.
49. Выявите особенности оценки и развития внимания у гимнастов.
50. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения у гимнастов.
51. Опишите особенности управления эмоциями у гимнастов.
52. Определите особенности оценки и развития воли у гимнастов.
53. Отрадите особенности ориентации и отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
54. Опишите основные направления спортивной подготовки гимнастов.
55. Выявите педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
56. Отрадите основы методического мастерства педагога-тренера по гимнастике.
57. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку вперед на занятиях по акробатике.
58. Объясните технику выполнения и методику обучения длинному кувырку вперед на занятиях по акробатике.
59. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку назад на занятиях по акробатике.
60. Объясните технику выполнения и методику обучения упражнению сальто вперед в группировке.
61. Объясните технику выполнения и методику обучения упражнению сальто назад в группировке.
62. Объясните технику выполнения и методику обучения упражнению сальто вперед прогнувшись (бланш).
63. Объясните технику выполнения и методику обучения упражнению сальто назад прогнувшись (бланш).
64. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту вперед.
65. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту назад (фляк).
66. Опишите технику выполнения и методику обучения стойке на голове и руках на акробатике.
67. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту в сторону («колесо») на акробатике.
68. Объясните технику выполнения и методику обучения перевороту с поворотом («фрондат») на занятиях по акробатике.
69. Объясните технику выполнения и методику обучения опорному прыжку

способом «ноги врозь» через «коня» в длину (муж.) и способом «согнув ноги» через «козла» в ширину (жен.).

70. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на плечах на брусках

71. Объясните технику выполнения и методику обучения стойке на руках на брусках.

72. Объясните технику выполнения и методику обучения кувырку вперед на брусках.

73. Объясните технику выполнения и методику обучения размахиваниям в упоре на брусках.

74. Объясните технику выполнения и методику обучения соскоку махом вперед с поворотом кругом на брусках.

75. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему разгибом из упора на руках согнувшись на брусках.

76. Объясните технику выполнения и методику обучения подъему переворотом в упор на перекладине.

77. Объясните технику выполнения и методику обучения обороту вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на перекладине.

78. Объясните технику выполнения и методику обучения обороту назад в упоре на перекладине.

79. Объясните технику выполнения виса согнувшись на кольцах.

80. Объясните технику выполнения горизонтального виса спереди на кольцах.

81. Объясните технику выполнения горизонтального виса сзади на кольцах.

82. Объясните технику выполнения упора углом на кольцах.

83. Объясните технику выполнения размахиваний в висе на кольцах.

84. Объясните технику выполнения размахиваний в висе на кольцах.

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. Горбунов, С. С. Теория спорта высших достижений : учебное пособие / С. С. Горбунов, Л. Н. Смолякова. – Чайковский : ЧГИФК, 2016. – 337 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/152701>
2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва : Спорт-Человек, 2017. – 320 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97552>
3. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебное пособие / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>
4. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие / под редакцией Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной. – Москва : Спорт-Человек, 2014. – 148 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/97599>

Дополнительная литература

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с.. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 191 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/438991>
3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Советский спорт. – Том 1 – 2014. – 368 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69824>
4. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 томах / Ю. К. Гавердовский, М. В. Смоленский. – Москва : Советский спорт,. – Том 2. – 2014. – 231 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69825>
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 224 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/438651>
6. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 269 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/444558>
7. Дугина, В. В. Терминология в гимнастике : учебное пособие / В. В. Дугина. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 88 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/74481>
8. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 242 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/422776>
9. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное

пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 96 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/423458>

10. Методика обучения упражнениям гимнастического многоборья: метод. рекомендации : учебное пособие / составители И. А. Житков [и др.]. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2009. – 48 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/43209>

11. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 105 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/423293>

12. Соколовский, Р. В. Общеразвивающие упражнения на занятиях гимнастики : учебно-методическое пособие / Р. В. Соколовский, Л. В. Соколовская. – 2-е изд., испр. и доп. – Сургут : СурГПУ, 2013. – 123 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/151929>

13. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 189 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/454001>

14. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. – Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. – 203 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/74503>

15. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. – Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. – 244 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/441686>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://gled.myorel.ru/> - Практические методы спортивной тренировки
2. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
4. <http://www.ru.wikipedia.org> - Спортивные сооружения зимних и летних Олимпийских игр
5. <http://www.bibliociub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
6. <http://www.elibraru.ru> - Научная электронная библиотека « e-library»

II. 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 итоговой аттестации;
- 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)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационно-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--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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.

Лицензионное программное обеспечение:

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал (№ 204).

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.

Лыжная база МГПУ

Основное оборудование:

Лыжная трасса в березовой роще на естественном покрытии (1 км), раздевальные помещения, помещение для преподавателей и тренеров, помещение для подготовки лыж, складские помещения, 400 комплектов лыж с креплениями, ботинками и палками, оборудование для обслуживания лыжного инвентаря (станок, утюг электрический, скребки, щетки), инструменты для ремонта лыж и палок, лыжная мазь, парафины, аптечка.