

**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

Управление спортивной подготовкой 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

Разработчик:

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 12 от 25.04.2019 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

Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов целостного представления о системе управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта

Задачи дисциплины:

- овладение знаниями об управлении тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих коррективов в тренировочный процесс;
- формирование умений подбора адекватных поставленным задачам средств и методов тренировки, определения величин нагрузок, адекватных возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата в процессе многолетней подготовки;
- формирование умений разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы тренировочных занятий, положений осоревновании в избранном виде спорта;
- вооружение знаниями об особенностях осуществления отбора и спортивной ориентации в процессе занятий;
- овладение умением осуществлять комплексный контроль в процессе управления спортивной подготовкой;
- формирование умения проводить тренировочные занятия различной направленности;
- овладение умениями планирования, организации и судейства соревнований по избранному виду спорта и физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- формирование умения совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, сохранять и поддерживать спортивную форму нагрузки в процессе занятий избранным видом спорта.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.9 «Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 7, 8 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: знание особенностей физиологического развития человека, теории и методики избранного вида спорта, основ биомеханики двигательных действий, правил проведения соревнований в избранном виде спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта.

Изучению дисциплины К.М.9 «Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта» предшествует освоение дисциплин (практик):

- К.М.4 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства;
- К.М.3 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика;
- К.М.2 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика;
- К.М.6 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт;
- К.М.7 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание;
- К.М.8 Теория и методика избранного вида спорта;
- К.М.1 Теория спорта;
- К.М.12 Теория и методика физической культуры.

Освоение дисциплины К.М.9 «Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

БЗ.0 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта», включает:

01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований)

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и

развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):	
ОПК-13. Способностью осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	
ОПК-13.1 Организовывает и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.	<i>знать:</i> – методику судейства по базовым видам спорта; – перечень оборудования, инвентаря для проведения соревнований по базовым видам спорта <i>уметь:</i> – планировать календарь соревнований по базовому виду спорта; – использовать перечень оборудования, инвентаря для проведения соревнований по базовым видам спорта <i>владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований по базовым видам спорта различного уровня.
ОПК-13.2 Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта	<i>знать:</i> – правила соревнований по избранным видам спорта; <i>уметь:</i> – разрешать спортивные споры при проведении соревнований; <i>владеть:</i> – навыками обеспечения безопасности и медицинского сопровождения соревнований по базовым видам спорта
ОПК-2. Способностью осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	<i>знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки; <i>уметь:</i> – использовать методы спортивного отбора и спортивной ориентации на различных этапах спортивной подготовки; <i>владеть:</i> – методами спортивного отбора и спортивной ориентации на различных этапах спортивной подготовки.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта,	<i>знать:</i> – антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации; – потенциальные возможности спортсменов; <i>уметь:</i> – использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и

анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	спортивной ориентации; – определять потенциальные возможности спортсменов; <i>владеть:</i> – навыками использования антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации; – методами определения потенциальных возможностей спортсменов;
ОПК-4. Способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	<i>знать:</i> – комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности; <i>уметь:</i> – комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности; <i>владеть:</i> – комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально -технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	<i>знать:</i> – основные дидактические принципы; – требования федеральных стандартов по видам спорта; – нормативные требования погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий. <i>уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; – разрабатывать учебные программы занятий по избранным видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований федеральных стандартов; – проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов ; <i>владеть:</i> – навыками планирования и проведения занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований федеральных стандартов, учета специфики видов спорта.
ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в	<i>знать:</i> – особенности проведения соревнований различного уровня в избранном виде спорта; – знает обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования к местам проведения соревнований и

избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинскому обеспечению соревнований.	оборудованию, медицинского обеспечения соревнований; <i>уметь:</i> – проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов; – планировать и проводить соревнования различного уровня в избранном виде спорта; <i>владеть:</i> – навыками планирования и проведения соревнований различного уровня в избранном виде спорта.
ПК-22. Способностью осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования. организационно-методическая деятельность	
ПК-22.1 Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	<i>знать:</i> – особенности организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; <i>уметь:</i> – организовывать и проводить спортивные и физкультурно-массовые мероприятия; <i>владеть:</i> – навыками организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.
ПК-22.2 Умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.	<i>знать:</i> – умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; <i>уметь:</i> – умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; <i>владеть:</i> – умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
ПК-22.3 Владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.	<i>знать:</i> – основные разделы положения о соревновании; <i>уметь:</i> – разрабатывать положение о соревновании; – уметь определять графики проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; <i>владеть:</i> – навыками разработки положения о соревновании; – навыками определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.
ПК-5.Способностью совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности тренерская деятельность	

ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	<i>знать:</i> – технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта; <i>уметь:</i> – использовать технологию профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта; <i>владеть:</i> – технологиями профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.
ПК-5.2 Использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности	<i>знать:</i> – эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – техникой движений, технико-тактическими действиями и средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта; <i>уметь:</i> – использовать средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта; <i>владеть:</i> – техникой движений, технико-тактическими действиями и средствами выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта;
ПК-5.3 Владеет опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	<i>знать:</i> – особенности совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – технику выполнения движений, технико-тактические действия, средства выразительности в соответствии с особенностями избранного вида; <i>уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – демонстрировать технику выполнения движений, технико-тактические действия, средства выразительности в соответствии с особенностями избранного вида; <i>владеть:</i> – опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий;- навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Седьмой семестр	Восьмой семестр
Контактная работа (всего)	60	36	24
Лекции	24	12	12
Практические	36	24	12
Самостоятельная работа (всего)	52	36	16
Виды промежуточной аттестации	32		32
Зачет		+	
Экзамен	32		32
Общая трудоемкость часы	144	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	4	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Теоретико-методические аспекты управления тренировочным процессом

Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Теоретико-методические положения системы подготовки юных спортсменов. Схема управления в процессе спортивной тренировки.

Постановка цели и прогнозирование. Основное понятие «прогнозирование». Направления прогнозирования в спорте. Классификация схем и методов прогнозирования. Методы спортивного прогнозирования: интуитивного предвидения, экспертных оценок, экстраполяции, моделирования.

Понятия «модель» и «моделирование». Основные категории моделей, используемых при организации тренировочного процесса. Моделирование тренировочного цикла, этапа. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки. Параметры, определяющие процесс планирования и структуры различных циклов подготовки. Требования к планированию подготовки. Моделирование подготовки спортсменов в подготовительном периоде. Перспективное, годовое, текущее и оперативное планирование. Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), линейное программирование. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера. Методы и способы коррекции планов спортивного совершенствования.

Программно-методическое обеспечение системы управления подготовкой спортивных резервов. Программно-методические документы ДЮСШ. Программно-методические документы СДЮСШОР.

Система комплексного контроля в управлении спортивной подготовкой. Методологические основы комплексного контроля. Нормативные показатели педагогического контроля. Показатели состояния и динамики подготовленности спортсмена. Контроль за соревновательной деятельностью. Особенности комплексного медико-биологического и биомеханического контроля. Оценка результатов обследования. Оперативный, текущий и этапный контроль.

Корректировка и принятие решений в процессе управления тренировочным процессом.

Раздел 2. Спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке:

Критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Понятие «спортивный отбор», «спортивная ориентация» и «спортивная селекция». Этапы спортивного отбора, основные направления различных этапов отбора спортивного резерва. Этапы и критерии спортивного отбора.

Методологический подход к решению проблемы отбора и диагностики спортивных способностей. Основные показатели (критерии) отбора и ориентации спортсменов.

Исходные показатели и темпы их прироста. Факторы, подлежащих учету в исходной проверке способностей спортсменов различных видов спорта, их характеристика.

Перспективы спортивной деятельности. Оценка перспектив спортсменов на этапах

спортивного совершенствования. Критерии, определяющие способность спортсменов реализовать свои достиженческие возможности.

Раздел 3. Основы построения многолетней спортивной подготовки:

Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Основы рационального построения спортивной тренировки и эффективного распределения средств на разных этапах подготовки в зависимости от поставленных задач. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.

Факторы, определяющие структуру годичного цикла. Задачи, средства и методы тренировки на общеподготовительном (базовом), специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовительного периода. Задачи, средства и методы тренировки в соревновательном периоде. Задачи, средства и методы тренировки переходного периода.

Характеристика этапа развития спортивной формы, этапа непосредственной подготовки к главному этапу.

Факторы при выборе модели построения круглогодичной тренировки. Принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов. Основные модели блоковой периодизации. Технология применения различных моделей тренировочных циклов.

Мезоциклы, их структура, продолжительность и характеристика. Факторы, влияющие на структуру мезоциклов. Типы мезоциклов, особенности их построения. Задачи и средства втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных (подводящих), соревновательных и восстановительных мезоциклов. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле.

Определение и классификация микроциклов тренировки, их структура, продолжительность и характеристика. Факторы, влияющие на структуру микроциклов тренировки. Типы микроциклов, их характеристика. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле. Основы рационального построения спортивной тренировки на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки к главным соревнованиям года. Этапы предсоревновательной подготовки, их продолжительность. Стратегия острой адаптации. Стратегия долговременной адаптации. Стратегия раздельной адаптации. Стратегия повторной адаптации. Стратегия комплексной адаптации. Утомление и восстановление организма спортсменов при мышечной деятельности. Акклиматизация и реакклиматизация организма.

Раздел 4. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность

Соревнования как основа существования спорта. Общие положения. Способы проведения соревнований. Правила соревнований в избранном виде спорта. Положение о соревнованиях. Характеристика соревновательной деятельности. Фазы соревновательной деятельности.

Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации в сфере спорта. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности. Специфические особенности спортивных соревнований. Понятия «спортивное соревнование» и «спортивное состязание». Факторы, влияющие на состязательную нацеленность. Результативность соревновательной деятельности. Тактика соревновательной деятельности.

Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (24 ч.)

Раздел 1. Теоретико-методические аспекты управления тренировочным процессом (10 ч.)

Тема 1. Управление спортивной подготовкой спортсменов (2 ч.)

Понятие о технологии управления тренировочным процессом. Теоретико-методические положения системы подготовки юных спортсменов. Схема управления в процессе спортивной тренировки.

Технология планирования в спорте. Этапы планирования и управления подготовкой спортсменов. Основное понятие «прогнозирование». Направления прогнозирования в спорте. Задачи прогнозирования модельных характеристик (соревновательной деятельности, специальной подготовленности, функциональных возможностей организма) спортсменов.

Тема 2. Моделирование как процесс управления подготовкой спортсмена (2 ч.)

Понятия «модель» и «моделирование». Моделирование тренировочного цикла, этапа. Основные категории моделей, используемых при организации тренировочного процесса.

Тема 3. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки (2 ч.)

Параметры, определяющие процесс планирования и структуры различных циклов подготовки. Требования к планированию подготовки. Моделирование подготовки спортсменов в подготовительном периоде Текущее и оперативное планирование. Программирование спортивной тренировки.

Тема 4. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой (2 ч.)

Система комплексного контроля в управлении спортивной подготовкой. Методологические основы комплексного контроля.

Тема 5. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой (2 ч.)

Нормативные показатели педагогического контроля. Особенности комплексного медико-биологического и биомеханического контроля. Оценка результатов обследования. Контроль за соревновательной деятельностью. Оперативный, текущий и этапный контроль.

Раздел 2. Спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке (2 ч.)

Тема 6. Первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке (2 ч.)

Критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. Понятие «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Планирование спортивного отбора и ориентация. Этапы спортивного отбора, задачи. Отбор и спортивные способности. Одаренность спортсменов. Этапы и критерии спортивного отбора. Основные показатели (критерии) отбора. Перспективы спортивной деятельности. Факторы, подлежащих учету в исходной проверке способностей спортсменов различных видов спорта. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования. Критерии, определяющие способность спортсменов реализовать свои достиженческие возможности.

Раздел 3. Основы построения многолетней спортивной подготовки (10 ч.)

Тема 7. Структура многолетней спортивной тренировки (2 ч.)

Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки. Основы рационального построения спортивной тренировки и эффективного распределения средств на разных этапах подготовки в зависимости от поставленных задач. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.

Тема 8. Основы построения тренировки в годичных циклах (2 ч.)

Факторы, определяющие структуру годичного цикла. Задачи, средства и методы тренировки на общеподготовительном (базовом), специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовительного периода. Задачи, средства и методы тренировки в соревновательном периоде. Характеристика этапа развития спортивной формы, этапа непосредственной подготовки к главному этапу. Задачи, средства и методы тренировки переходного периода.

Тема 9. Основная концепция и технология построения больших тренировочных циклов (2 ч.)

Факторы при выборе модели построения круглогодичной тренировки. Принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов. Основные модели блоковой периодизации. Технология применения различных моделей тренировочных циклов.

Тема 10. Основные технологические подходы к построению тренировки в средних тренировочных циклах (мезоциклах) (2 ч.)

Мезоциклы, их структура, продолжительность и характеристика. Факторы, влияющие на структуру мезоциклов. Типы мезоциклов, особенности их построения. Задачи и средства втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных (подводящих), соревновательных и восстановительных мезоциклов. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле.

Тема 11. Основные технологические подходы к построению тренировочных

микроциклов (2 ч.)

Определение и классификация микроциклов тренировки, их структура, продолжительность и характеристика. Факторы, влияющие на структуру микроциклов тренировки. Типы микроциклов, их характеристика. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле.

Раздел 4. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность (2ч.)

Тема 12. Содержание и особенности соревновательной деятельности (2 ч.) Соревнования как основа существования спорта. Общие положения. Способы проведения соревнований. Правила соревнований в избранном виде спорта. Положение о соревнованиях. Характеристика соревновательной деятельности. Фазы соревновательной деятельности.

Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации в сфере спорта. Специфические особенности спортивных соревнований. Понятия «спортивное соревнование» и «спортивное состязание». Факторы, влияющие на состязательную нацеленность. Результативность соревновательной деятельности. Тактика соревновательной деятельности.

Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (36 ч.)

Раздел 1. Теоретико-методические аспекты управления тренировочным процессом (18 ч.)

Тема 1. Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Технология и схема управления тренировочным процессом.
2. Технология планирования в спорте.

Тема 2. Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Прогнозирование в спорте.
2. Моделирование тренировочного процесса.

Тема 3. Программно-методическое обеспечение системы управления подготовкой спортивных резервов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Программно-методические документы ДЮСШ.

Тема 4. Программно-методическое обеспечение системы управления подготовкой юных резервов (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Программно-методические документы СДЮСШОР.

Тема 5. Документация планирования, учета и отчетности (2 ч.) Вопросы для обсуждения:

1. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
2. Неразрывность и преемственность видов планирования.

Тема 6. Документация планирования, учета и отчетности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), линейное программирование.
2. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 7. Документация планирования, учета и отчетности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера.
2. Методы и способы коррекции планов спортивного совершенствования.

Тема 8. Нормативные показатели комплексного контроля (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

Тема 9. Нормативные показатели комплексного контроля (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Методы и нормативные показатели педагогического контроля.
2. Методы и нормативные показатели комплексного медико-биологического и биомеханического контроля.

Раздел 2. Спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке (6 ч.)

Тема 10. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
2. Возраст, стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности спортсмена, морфологические признаки.

Тема 11. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».
2. Этапы и критерии спортивного отбора.

Тема 12. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Основные показатели (критерии) отбора.
2. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования.

Раздел 3. Основы построения многолетней спортивной подготовки (8 ч.)

Тема 13. Структура годичного тренировочного макроцикла, ее взаимосвязь с закономерностями фазового развития спортивной формы (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Организация тренировочных занятий на первом, втором, третьем этапах подготовительного, соревновательного и переходного периодов годичного цикла.
2. График изменения объема и интенсивности тренировочной нагрузки на весь годичный цикл подготовки.

Тема 14. Структура годичного тренировочного макроцикла, ее взаимосвязь с закономерностями фазового развития спортивной формы (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Распределение объемов основных средств тренировки по неделям (52 недели).
2. Требования к распределению нагрузки в недельном микроцикле.

Тема 15. Основы рационального построения спортивной тренировки на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки к главным соревнованиям года (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Этапы предсоревновательной подготовки, их продолжительность. Стратегия острой адаптации.
2. Стратегия долговременной адаптации. Стратегия раздельной адаптации. Стратегия повторной адаптации. Стратегия комплексной адаптации.

Тема 16. Основы рационального построения спортивной тренировки на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки к главным соревнованиям года (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Утомление и восстановление организма спортсменов при мышечной деятельности.
2. Акклиматизация и реакклиматизация организма.

Раздел 4. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность (4ч.)

Тема 17. Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Моделирование соревновательной деятельности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Современные подходы к классификации соревнований.
2. Формы структуры соревновательных стартов.
3. «Передозировка» соревнований.

Тема 18. Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Моделирование соревновательной деятельности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Индивидуальная система соревнований, их аспекты. Особенности индивидуальной системы соревнований.
2. Календарный план и положение о соревнованиях.
3. Модели соревновательной деятельности в разных группах видов спорта, их содержание.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Седьмой семестр (36 ч.)

Раздел 1. Теоретико-методические аспекты управления тренировочным процессом (18 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Вопросы и задания

1. Составьте библиографический список по теме «Современные технологии в работе спортивного тренера», на основе которого подготовьте реферат.
2. Составьте библиографический список по теме «Особенности комплексного контроля в спортивных школах», на основе которого подготовьте реферат.
3. Составьте библиографический список по теме «Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития», на основе которого подготовьте реферат.
4. Составьте библиографический список по теме «Программно-методическое обеспечение системы управления подготовкой спортивных резервов ДЮСШ», на основе которого подготовьте реферат.
5. Составьте библиографический список по теме «Программно-методическое обеспечение системы управления подготовкой спортивных резервов СДЮСШОР», на основе которого подготовьте реферат.
6. Составьте библиографический список по теме «Моделирование тренировочного процесса в избранном виде спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье)», на основе которого подготовьте реферат.
7. Проведите оценку уровня развития физических качеств спортсменов своей учебной группы по ОФП и СФП.
8. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие общей выносливости (записать в дневник тренировок).
9. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие силовых и скоростных способностей (записать в тетрадь).
10. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие специальной выносливости (записать в тетрадь).
11. Измерьте частоту сердечных сокращений и наблюдайте за своим самочувствием после выполнения физических упражнений, направленных на развитие гибкости (записать в тетрадь).
12. Составьте комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки в избранном виде спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением

выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье). Перечислите педагогические тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности в избранном виде спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье).

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Вопросы и задания

1. Раскройте понятие о технологии управления тренировочным процессом.
2. Раскройте особенности постановки цели и прогнозирования в спорте. Перечислите направления прогнозирования в спорте.
3. Раскройте классификацию схем и методов прогнозирования.
4. Раскройте понятия «модель» и «моделирование». Дайте характеристику основным категориям моделей, используемых при организации тренировочного процесса.
5. Дайте характеристику планированию и программированию компонентов спортивной тренировки. Расскажите про перспективное, годовое, текущее и оперативное планирование.
6. Раскройте программно-методическое обеспечение подготовки юных резервов.
7. Дайте характеристику системе комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов.
8. Раскройте особенности медико-биологического и биомеханического контроля.
9. Раскройте особенности педагогического контроля.
10. Охарактеризуйте показатели, которые должны регистрироваться при организации контроля в спортивной тренировке.
11. Перечислите измерения для оценки уровня подготовленности спортсмена.
12. Охарактеризуйте требования, предъявляемые к организации контроля за тренирующими и соревновательными воздействиями.
13. Дайте определение термину «педагогический тест». Раскройте назначение и содержание педагогических тестов.
14. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.
15. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня технической подготовленности в избранном виде спорта.
16. Дайте характеристику оперативному, текущему и этапному контролям.
17. Раскройте особенности корректировки и принятия решений в процессе управления тренировочным процессом.

Раздел 2. Спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке (18 ч.)

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

1. Раскройте смысловое содержание понятий «спортивный отбор», «спортивная ориентация» и «спортивная селекция».
2. Охарактеризуйте задачи и укажите основные направления различных этапов отбора спортивного резерва.
3. Раскройте суть общего методологического подхода к решению проблемы отбора и диагностики спортивных способностей.
4. Назовите основные показатели (критерии) отбора и ориентации спортсменов.
5. Перечислите основные категории факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей спортсменов различных видов спорта, дайте им характеристику.
6. Дайте характеристику критериям, определяющим способность спортсменов реализовать свои достиженческие возможности.

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Вопросы и задания

1. На основании программно-методических документов ДЮСШ и СДЮШОР разделите контингент занимающихся по группам с учетом уровня их подготовленности, возраста и стажа тренировки.

2. Подберите комплекс контрольных испытаний на втором этапе отбора (предварительном) для набора в учебно-тренировочные группы ДЮСШ и СДЮШОР по избранному виду спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье) в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

3. Подберите комплекс контрольных испытаний на третьем этапе отбора (промежуточном) для набора в группы спортивного совершенствования СДЮШОР или училище олимпийского резерва (УОР) по избранному виду спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье) в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

4. Изучите научно-методическую и специальную литературу и представьте в виде краткого конспекта антропометрические данные (признаки) и особенности психики (психические особенности, тип нервной деятельности, склонности и особенности характера, мотивация, волевые качества и т. д.), важные для отбора к занятиям по избранному виду спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье).

Восьмой семестр (16 ч.)

Раздел 3. Основы построения многолетней спортивной подготовки (8 ч.)

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей.
2. Составьте комплекс упражнений для развития специальной выносливости.
3. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
4. Составьте комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
5. Составьте комплекс упражнений для развития координационных способностей.
6. Составьте комплекс упражнений для развития общей выносливости.
7. Составьте комплекс упражнений для развития быстроты перемещений.
8. Разработайте план-конспект вводной части занятия по избранному виду спорта.
9. Разработайте план-конспект занятия на основе использования в основной части занятия кругового метода тренировки с 2-мя задачами (1 задача – на совершенствование техники избранного вида спорта; 2 задача – развитие физических качеств в избранном виде спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье) (студент самостоятельно формулирует задачи).
10. Разработайте примерный план тренировочных нагрузок на недельный микроцикл в избранном виде спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье) в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.
11. Постройте по порядку мезоциклы на общеподготовительном этапе в избранном виде спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье). Распределите объем СФП и ОФП в базовом специально-подготовительном мезоцикле.

12. Разработайте примерный план тренировочных нагрузок на мезоцикл в избранном виде спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье) в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

13. Разработайте план-конспект занятия с 2-мя задачами (1 задача – на совершенствование техники избранного вида спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье) (студент самостоятельно формулирует задачу); 2 задача – развитие физических качеств в избранном виде спорта на основе использования кругового метода тренировки):

а) повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

б) повышение уровня специальной физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

в) развития скоростно-силовых способностей спортсменов в избранном виде спорта.

г) развитие силы мышц плечевого пояса спортсменов в избранном виде спорта.

д) развитие скоростных качеств спортсменов в избранном виде спорта.

14. Составьте расписание тренировочных занятий по избранному виду спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье).

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе*

Вопросы и задания

1. Дайте характеристику этапам многолетнего тренировочного процесса и назовите факторы, определяющие его структуру.

2. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе предварительной или начальной подготовки. Задачи, средства и основные методы, используемые на этапе предварительной или начальной подготовки.

3. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе начальной специализации. Задачи, средства и основные методы, используемые на этапе начальной специализации.

4. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе углубленной специализации или подготовки к высшим достижениям. Задачи, средства и основные методы, используемые на этапе углубленной специализации или подготовки к высшим достижениям.

5. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования или максимальной реализации индивидуальных возможностей. Задачи, средства и основные методы, используемые на этапе спортивного совершенствования или максимальной реализации индивидуальных возможностей.

6. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе сохранения достижений. Задачи, средства и основные методы, используемые на этапе сохранения достижений.

7. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе переходного-кондиционного или ухода из спорта высших достижений. Задачи, средства и общий объем нагрузки, используемые на этапе переходного-кондиционного или ухода из спорта высших достижений.

8. Дайте характеристику основным методическим положениям оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.

9. Раскройте задачи, средства и методы тренировки на общеподготовительном (базовом), специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовительного периода.

10. Раскройте задачи, средства и методы тренировки в соревновательном периоде.
11. Раскройте задачи, средства и методы тренировки переходного периода.

Раздел 4. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность (8 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Вопросы и задания

1. Составьте соревновательную модель в избранном виде спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры).

2. Составьте положение о соревновании в избранном виде спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье).

3. Составьте заявку на участие в соревнованиях в избранном виде спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье).

4. Составьте библиографический список по теме «Обеспечение безопасности и медицинского сопровождения соревнований по избранному виду спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье), на основе которого подготовьте реферат.

5. Составьте библиографический список по теме «Правила соревнований по избранному виду спорта (циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, циклические спринтерские виды спорта, скоростно-силовые виды спорта, тяжелая атлетика, сложно-координационные виды спорта, единоборства, спортивные игры, многоборье)», на основе которого подготовьте реферат.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

1. Дайте характеристику соревнованиям как основе существования спорта. Раскройте общие положения.

2. Проанализируйте сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации в сфере спорта.

3. Раскройте специфические особенности спортивных соревнований.

4. Дайте характеристику общей и индивидуальной системе спортивных состязаний как фактору управления тренировочным процессом.

5. Раскройте понятия «спортивное соревнование» и «спортивное состязание».

6. Раскройте факторы, влияющие на состязательную нацеленность.

7. Раскройте классификацию соревнований. Уровни соревнований при подготовке к главным стартам сезона. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности.

8. Проанализируйте календарный план спортивных соревнований и индивидуализацию системы соревнований.

9. Проанализируйте основные разделы «Положение о соревнованиях».

10. Проанализируйте особенности системы соревнований в связи с профессионализацией спорта.

11. Раскройте общие требования к правилам соревнований, системе спортивных соревнований (календарю).

12. Проанализируйте особенности содержания системы соревнований в зависимости от этапа многолетней подготовки.

13. Дайте характеристику способам проведения соревнований в подавляющем большинстве видов спорта.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1 Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Предметно-методический модуль	ПК-22, ОПК-13, ОПК-4, ОПК-2, ПК-5.
2	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-2.
3	Предметно-технологический модуль	ПК-22.

8.2 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции

2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-13 Способностью осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта			
ОПК-13.1 Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований			
Не способен организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.	В целом успешно, но бессистемно организовывает и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.	В целом успешно, но с отдельными недочетами организовывает и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.	Способен в полном объеме организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований.
ОПК-13.2 Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта			
Не способен разрешать спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта	В целом успешно, но бессистемно разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта	Способен в полном объеме разрешать спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность и медицинское сопровождение соревнований по избранному виду спорта
ОПК-2 Способностью осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий			
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на			

различных этапах спортивной подготовки.			
Не способен знать теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	В целом успешно, но бессистемно знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	Способен в полном объеме продемонстрировать знание теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка			
Не способен использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	В целом успешно, но бессистемно использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	Способен в полном объеме использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.
ОПК-4 Способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта			
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности			
Не способен разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств	В целом успешно, но бессистемно разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное	Способен в полном объеме разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость,

(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально -технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий			
Не способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально - технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	В целом успешно, но бессистемно разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально - технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально - технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Способен в полном объеме разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально - технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.
ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.			
Не способен планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию,	В целом успешно, но бессистемно планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и	В целом успешно, но с отдельными недочетами планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения	Способен в полном объеме планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения

медицинского обеспечения соревнований.	оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	соревнований.
ПК-22 Способностью осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования			
ПК-22.1 Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.			
Не способен знать методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	В целом успешно, но бессистемно знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	Способен в полном объеме демонстрировать знание методики организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.
ПК-22.2 Умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий			
Не способен демонстрировать умение планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.	В целом успешно, но бессистемно умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.	В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.	Способен в полном объеме демонстрировать умение планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.
ПК-22.3 Владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.			
Не способен владеть навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.	В целом успешно, но бессистемно владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.	Способен в полном объеме владеть навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.

ПК-5 Способностью совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.			
ПК-5.1 Знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.			
Не способен знать технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	В целом успешно, но бессистемно знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	Способен в полном объеме демонстрировать знание технологии профессионального спортивного совершенствования в соответствии с особенностями избранного вида спорта.
ПК-5.2 Использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности			
Не способен использовать эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	В целом успешно, но бессистемно использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	Способен в полном объеме использовать эффективные средства и методы для совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрирует технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.
ПК-5.3 Владеет опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.			
Не способен владеть опытом совершенствования индивидуального спортивного	В целом успешно, но бессистемно владеет опытом совершенствования индивидуального	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет опытом совершенствования	Способен в полном объеме владеть опытом совершенствования индивидуального спортивного мастерства в

мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.	процессе тренировочных занятий; навыками выполнения техники движений, технико-тактических действий, средств выразительности в соответствии с особенностями избранного вида спорта.
---	---	---	--

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%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Седьмой семестр (Зачет, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ПК-5.1, ПК-5.2)

1. Раскройте понятие о технологии управления тренировочным процессом.
2. Раскройте особенности постановки цели и прогнозирования в спорте. Перечислите направления прогнозирования в спорте.
3. Раскройте классификацию схем и методов прогнозирования.
4. Раскройте понятия «модель» и «моделирование». Дайте характеристику основным категориям моделей, используемых при организации тренировочного процесса.
5. Дайте характеристику планированию и программированию компонентов спортивной тренировки. Расскажите про перспективное, годичное, текущее и оперативное планирование.
6. Раскройте программно-методическое обеспечение подготовки юных резервов.
7. Дайте характеристику системе комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов.
8. Раскройте особенности медико-биологического и биомеханического контроля.
9. Раскройте особенности педагогического контроля.
10. Охарактеризуйте показатели, которые должны регистрироваться при организации контроля в спортивной тренировке.
11. Перечислите измерения для оценки уровня подготовленности спортсмена.
12. Охарактеризуйте требования, предъявляемые к организации контроля за тренирующими и соревновательными воздействиями.
13. Дайте определение термину «педагогический тест». Раскройте назначение и содержание педагогических тестов.
14. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.

15. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня технической подготовленности в избранном виде спорта.
16. Дайте характеристику оперативному, текущему и этапному контролям.
17. Раскройте особенности корректировки и принятия решений в процессе управления тренировочным процессом.
18. Раскройте смысловое содержание понятий «спортивный отбор», «спортивная ориентация» и «спортивная селекция».
19. Охарактеризуйте задачи и укажите основные направления различных этапов отбора спортивного резерва.
20. Раскройте суть общего методологического подхода к решению проблемы отбора и диагностики спортивных способностей.
21. Назовите основные показатели (критерии) отбора и ориентации спортсменов.
22. Перечислите основные категории факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей спортсменов различных видов спорта, дайте им характеристику.
23. Дайте характеристику критериям, определяющим способность спортсменов реализовать свои достиженческие возможности.

Восьмой семестр (Экзамен, ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3, ПК-22.1, ПК-22.2, ПК-22.3)

1. Раскройте понятие о технологии управления тренировочным процессом.
2. Раскройте особенности постановки цели и прогнозирования в спорте. Перечислите направления прогнозирования в спорте.
3. Раскройте классификацию схем и методов прогнозирования.
4. Раскройте понятия «модель» и «моделирование». Дайте характеристику основным категориям моделей, используемых при организации тренировочного процесса.
5. Дайте характеристику планированию и программированию компонентов спортивной тренировки. Расскажите про перспективное, годовое, текущее и оперативное планирование.
6. Раскройте программно-методическое обеспечение подготовки юных резервов.
7. Дайте характеристику системе комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов.
8. Раскройте особенности медико-биологического и биомеханического контроля.
9. Раскройте особенности педагогического контроля.
10. Охарактеризуйте показатели, которые должны регистрироваться при организации контроля в спортивной тренировке.
11. Перечислите измерения для оценки уровня подготовленности спортсмена.
12. Охарактеризуйте требования, предъявляемые к организации контроля за тренирующими и соревновательными воздействиями.
13. Дайте определение термину «педагогический тест». Раскройте назначение и содержание педагогических тестов.
14. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в избранном виде спорта.
15. Перечислите педагогические тесты для оценки уровня технической подготовленности в избранном виде спорта.
16. Дайте характеристику оперативному, текущему и этапному контролям.
17. Раскройте особенности корректировки и принятия решений в процессе управления тренировочным процессом
18. Раскройте смысловое содержание понятий «спортивный отбор», «спортивная ориентация» и «спортивная селекция».
19. Охарактеризуйте задачи и укажите основные направления различных этапов отбора спортивного резерва.
20. Раскройте суть общего методологического подхода к решению проблемы отбора и диагностики спортивных способностей.

21. Назовите основные показатели (критерии) отбора и ориентации спортсменов.
22. Перечислите основные категории факторов, подлежащих учету в исходной проверке способностей спортсменов различных видов спорта, дайте им характеристику.
23. Дайте характеристику критериям, определяющим способность спортсменов реализовать свои достиженческие возможности.
24. Дайте характеристику этапам многолетнего тренировочного процесса и назовите факторы, определяющие его структуру.
25. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе предварительной или начальной подготовки. Задачи, средства и основные методы, используемые на этапе предварительной или начальной подготовки.
26. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе начальной специализации. Задачи, средства и основные методы, используемые на этапе начальной специализации.
27. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе углубленной специализации или подготовки к высшим достижениям. Задачи, средства и основные методы, используемые на этапе углубленной специализации или подготовки к высшим достижениям.
28. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования или максимальной реализации индивидуальных возможностей. Задачи, средства и основные методы, используемые на этапе спортивного совершенствования или максимальной реализации индивидуальных возможностей.
29. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе сохранения достижений. Задачи, средства и основные методы, используемые на этапе сохранения достижений.
30. Раскройте особенности организации тренировочной работы на этапе переходного-кондиционного или ухода из спорта высших достижений. Задачи, средства и общий объем нагрузки, используемые на этапе переходного-кондиционного или ухода из спорта высших достижений.
31. Дайте характеристику основным методическим положениям оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования.
32. Раскройте задачи, средства и методы тренировки на общеподготовительном (базовом), специально-подготовительном и предсоревновательном этапах подготовительного периода.
33. Раскройте задачи, средства и методы тренировки в соревновательном периоде.
34. Задачи, средства и методы тренировки переходного периода.
35. Дайте характеристику этапу развития спортивной формы, этапу непосредственной подготовки к главному этапу.
36. Раскройте принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов.
37. Раскройте основные модели блоковой периодизации. Назовите положения концепции блоковой периодизации, перечислите последовательность мезоциклов в пределах тренировочного этапа, длительность и распределение средств подготовки в блоках
38. Раскройте технологию применения различных моделей тренировочных циклов. Охарактеризуйте особенности построения модели тренировочного макроцикла в игровых, скоростно-силовых и циклических видах спорта.
39. Раскройте особенности построения мезоциклов, их структура и продолжительность. Назовите факторы, влияющие на структуру мезоциклов.
40. Раскройте особенности построения различных типов мезоциклов. Перечислите задачи и средства втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных (подводящих), соревновательных и восстановительных мезоциклов.
41. Раскройте особенности сочетания различных микроциклов в мезоцикле.
42. Дайте определение и раскройте классификацию микроциклов тренировки, их структуру и продолжительность. Назовите факторы, влияющие на структуру микроциклов

тренировки.

43. Раскройте особенности построения различных типов микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, соревновательных и восстановительных мезоциклов.

44. Раскройте особенности сочетания занятий с различными нагрузками в микроцикле.

45. Раскройте основы рационального построения спортивной тренировки на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки к главным соревнованиям года. Назовите этапы предсоревновательной подготовки, их продолжительность.

46. Дайте характеристику различным стратегиям подготовки спортсменов к соревнованиям.

47. Дайте характеристику стратегии острой адаптации.

48. Дайте характеристику стратегии долговременной адаптации.

49. Дайте характеристику стратегии раздельной адаптации.

50. Дайте характеристику стратегии повторной адаптации.

51. Дайте характеристику стратегии комплексной адаптации.

52. Раскройте особенности утомления и восстановления организма спортсменов при мышечной деятельности.

53. Раскройте особенности акклиматизации и реакклиматизации организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

54. Дайте характеристику соревнованиям как основе существования спорта. Раскройте общие положения.

55. Проанализируйте сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации в сфере спорта.

56. Раскройте специфические особенности спортивных соревнований.

57. Дайте характеристику общей и индивидуальной системе спортивных состязаний как фактору управления тренировочным процессом.

58. Раскройте понятия «спортивное соревнование» и «спортивное состязание».

59. Раскройте факторы, влияющие на состязательную нацеленность.

60. Раскройте классификацию соревнований. Уровни соревнований при подготовке к главным стартам сезона. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности.

61. Проанализируйте календарный план спортивных соревнований и индивидуализацию системы соревнований.

62. Проанализируйте основные разделы «Положение о соревнованиях».

63. Проанализируйте особенности системы соревнований в связи с профессионализацией спорта.

64. Раскройте общие требования к правилам соревнований, системе спортивных соревнований (календарю).

65. Проанализируйте особенности содержания системы соревнований в зависимости от этапа многолетней подготовки.

66. Дайте характеристику способам проведения соревнований в подавляющем большинстве видов спорта.

67. Раскройте моделирование соревновательной деятельности в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости.

68. Раскройте моделирование соревновательной деятельности в циклических спринтерских видах спорта.

69. Раскройте моделирование соревновательной деятельности в скоростно-силовых видах спорта.

70. Раскройте моделирование соревновательной деятельности в тяжелой атлетике.

71. Раскройте моделирование соревновательной деятельности в сложно-координационных видах спорта.

72. Раскройте моделирование соревновательной деятельности в стрелковых видах спорта.

73. Раскройте моделирование соревновательной деятельности в единоборствах.
74. Раскройте моделирование соревновательной деятельности в спортивных играх.
75. Раскройте моделирование соревновательной деятельности в многоборье.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в седьмом семестре и экзамена в восьмом семестре.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

Экзамен по дисциплине позволяет оценить сформированность 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.

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

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

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.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их

закономерностей;

- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантеева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - Режим доступа: по подписке. - URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>. - Текст : электронный.

2. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская ; Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. - 114 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>. - Текст : электронный.

Дополнительная литература

3. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 112 с. : - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>. - Текст : электронный.

4. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-21-3. - Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.sport.ru>(вопросы физической культуры и спорта);

<http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.biblioclub.ru/>- Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»

<http://www.elibraru.ru/>- Научная электронная библиотека « e-library».

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 экзамена.

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 экзамену;

- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом (семинарском) занятии;
 - выучите определения терминов, относящихся к теме;
 - продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- 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 на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
 - 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

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRayBookOffice.WEB
4. 1С: УниверситетПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

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----8sblcdzaccvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. 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)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для 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 должна обеспечиваться доступом каждого студента к

информационным ресурсам - институтскому библиотечному фонду 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 лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 107).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клав., мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

Гимнастический зал № 303.

Основное оборудование

Блочная подвеска для гимнастических колец, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, брусья гимнастические мужские с жердями, верхнее покрытие акробатической дорожки, канат для лазания, 5м, козел гимнастический, кольца гимнастические, кольца гимнастические с тросиками, конь гимнастический маховый, мостик гимнастический пружинный, перекладина высокая, перекладина гимнастическая универсальная, подвеска блочная для колец гимнастических.

Универсальный спортивный зал № 204.

Основное оборудование :

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные «Winner», планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-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.