

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



Кафедра теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ »

основной образовательной программы по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании

квалификация – Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

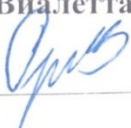
Филина Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент

Великие Луки 2021

Заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта
Аввакуменков Алексей Алексеевич , кандидат педагогических


_____ (подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виалетта Викторовна


_____ (подпись)

Рецензенты:

Пухов Александр Михайлович, кандидат биологических наук кафедры физиологии и спортивной медицины ФГБОУ ВО "ВЛГАФК"

Чернышева Елена Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО "ВГСХА"

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств учебной дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» для бакалавров направления подготовки 49.03.04 «Спорт» (очной формы обучения), разработанный, доцентом, Филиной И.А., кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры теории и методики лыжного спорта ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» для *бакалавров* направления подготовки 49.03.04 «Спорт» (очной формы обучения) содержит этапы формирования компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к зачёту (2,4,6,7 семестр), перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на зачёте.

Содержание фонда оценочных средств учебной дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» соответствует ФГОС ВО и учебному плану по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании.

Разработчиком представлена рабочая программа дисциплины, в которой имеется:

- перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины с указанием этапов их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины.

На основании рассмотрения представленных на экспертизу материалов, сделаны следующие выводы:

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС ВО по направлению 49.03.04 «Спорт».
2. Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.
3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения дисциплины разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.
4. Методические материалы ФОС содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.
5. Содержание ФОС соответствует профилю - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование.
6. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов оценивания.

7. Выполнение требований ФОС со стороны обучающегося позволяет обеспечить высокое качество его подготовки.

На основании проведенной экспертизы можно сделать **закключение**, что ФОС дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» ООП ВО по направлению 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании, разработанный Филиной И.А., соответствует требованиям ФГОС и соответствующих профессиональных стандартов, и может быть рекомендован к использованию для текущей и промежуточной аттестации бакалавров, обучающихся по данному направлению и профилю подготовки.

Рецензент:

Чернышева Елена Николаевна – 
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «ВГСХА»

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Пуховым Александром Михайловичем, кандидатом биологических наук, проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» для обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании. разработанного Филиной Ириной Александровной, кандидатом педагогических наук, доцентом, в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». Разработчиком представлена рабочая программа дисциплины, в которой имеется:

- перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины с указанием этапов их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины.

На основании рассмотрения представленных на экспертизу материалов, сделаны следующие выводы:

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС ВО по направлению 49.03.04 «Спорт».
2. Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.
3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения дисциплины разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.
4. Методические материалы ФОС содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.
5. Содержание ФОС соответствует профилю - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт.
6. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов оценивания.
7. Выполнение требований ФОС со стороны обучающегося позволяет обеспечить высокое качество его подготовки.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ФОС дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» ООП ВО по направлению 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании, разработанный Филиной И.А., соответствует требованиям ФГОС и соответствующих профессиональных стандартов, и может быть рекомендован к использованию для текущей и промежуточной аттестации бакалавров, обучающихся по данному направлению и профилю подготовки.

Рецензент:

Пухов Александр Михайлович, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	9
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	9
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	13
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	14
3.1. Очная форма обучения.....	14
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ.....	15
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....	15
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	70
5.1.1. Очная форма обучения.....	70
5.1. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....	94
Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов.....	94
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	94
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	97
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	97
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	97
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....	98
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	99
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания.....	99
6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации на зачёте, оценивающих знания и умения.....	102
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	108
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	115
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	119
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	119
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	119
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	119
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	121
7.3. Программное обеспечение.....	121
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	122
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	122
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	122
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....	122
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	123
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	124
9.1. Очная форма обучения.....	124

ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	131
Контрольные работы для обучающихся.....	131
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	168
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....	168
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....	172
Электронный образовательный ресурс.....	172

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-2 Способен осуществлять профессиональную деятельность по подготовке спортсменов избранного вида спорта и совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство

Код и наименование компетенции	Код профессионального стандарта, код трудовой функции и наименование трудовой функции (при наличии), соотнесённые с профессиональным стандартом <i>Тренер-преподаватель 05.012</i>	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни
		УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

		профессиональной деятельности
ПК-2 Способен осуществлять профессиональную деятельность по подготовке спортсменов избранного вида спорта и совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство	05.012 А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом; А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	Знает: основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; <i>Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки;</i> <i>Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта;</i> <i>Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки;</i> <i>Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</i> <i>Положения теории и методики избранного вида спорта;</i> <i>Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных</i>

		<i>разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;</i> <i>Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</i> Умеет: самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; <i>Разрабатывать:</i> <i>программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом вида спорта;</i> <i>Планировать продолжительность и объемы реализации:</i> <i>программы спортивной</i>
--	--	--

		подготовки по виду спорта; Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности
--	--	--

		<i>тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов;</i> <i>Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов</i>
		Владеет (имеет опыт): Самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; Планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; <i>Осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;</i> <i>Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта</i>

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина "Профессионально-спортивное совершенствование" относится к части блока 1, формируемого участниками образовательных отношений учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах при обучении на очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Не реализуется в форме практической подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		342*	54	54	44	46	54	54	36	-
В том числе:										
Лекции										
Семинарские занятия										
Практические занятия	342*	342*	54	54	44	46	54	54	36	-
Лабораторные работы										
Промежуточная аттестация (зачет)				Зач		Зач		Зач	Зач	
Самостоятельная работа обучающегося		198	28	28	28	28	28	28	30	-
В том числе:										
Курсовая работа										
Расчётно-графические работы										
Рефераты										
Письменные самостоятельные работы										
Изучение теоретического материала		90	14	14	14	14	10	10	-	
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)		60	10	8	8	8	8	8	-	
Подготовка к промежуточной аттестации		48	7	7	7	7	7	7	6	-

Общая трудоемкость		540	82	72	74	82	82	66	-
	зачетные единицы	15	4	4		4	3		-

**из 342 часов – 342 в активной и интерактивной формах*

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел		Самостоятельная работа	Практическая		Самостоятельная	Всего часов
1 курс (1-2 семестр)							
1	Тема 1. Физические качества и методика их развития в лыжном спорте и спортивном ориентировании	-	-	12	-	6	18
2	Тема 2. ОРУ и методика их проведения	-	-	10	-	4	14
3	Тема 3. Специальные развивающие упражнения лыжников-гонщиков и ориентировщиков	-	-	10	-	4	14
4	Тема 4. Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании	-	-	8	-	4	12
5	Тема 5. Применение технических средств для овладения техникой передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании	-	-	8	-	4	12
6	Тема 6. Техника безопасности при проведении занятий лыжным спортом и спортивным ориентированием	-	-	8	-	4	12
7	Тема 7. Методика начального обучения передвижению на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании	-	-	14	-	6	20
8	Тема 8. Техника и методика начального обучения лыжным классическим ходам	-	-	12	-	6	18
9	Тема 9. Техника и методика начального обучения подъемам и спускам	-	-	8	-	6	14
10	Тема 10. Техника и методика начального обучения поворотам и торможениям	-	-	6	-	6	12

11	Тема 11. Техника и методика начального обучения коньковым лыжным ходам	-	-	12	-	6	18
Итого за 1 курс		-	-	108		56	164
2 курс (3-4 семестр)							
12	Тема 1. Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки.	-	-	8	-	4	12
13	Тема 2. Развитие физических качеств (общая выносливость, специальная выносливость, скоростно-силовая выносливость).	-	-	8	-	6	14
14	Тема 3. Развитие физических качеств средствами ОФП и играми.	-	-	8	-	4	12
15	Тема 4. Развитие физических качеств специальными средствами подготовки.	-	-	8	-	6	14
16	Тема 5. Совершенствование техники передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании	-	-	10	-	6	16
17	Тема 6. Применение технических средств для подготовки лыжников-гонщиков и спортсменов-ориентировщиков	-	-	6	-	6	12
18	Тема 7. Контроль за уровнем развития физических качеств спортсмена	-	-	8	-	6	14
19	Тема 8. Совершенствование способов передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании	-	-	16	-	6	22
20	Тема 9. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков	-	-	10	-	6	16
21	Тема 10. Совершенствование техники поворотов в движении	-	-	8	-	6	14
	Итого за 2 курс	-	-	90	-	56	146
3 курс (5-6 семестр)							
22	Тема 1. Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки	-	-	6	-	4	10
23	Тема 2. Развитие физических качеств средствами ОФП и играми в подготовительном периоде	-	-	14	-	6	20
24	Тема 3. Развитие физических качеств специальными средствами подготовки.	-	-	12	-	6	18
25	Тема 4. Совершенствование техники передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании	-	-	10	-	6	16

26	Тема 5. Применение технических средств для подготовки лыжников-гонщиков и спортсменов-ориентировщиков	-	-	10	-	6	16
27	Тема 6. Контроль за уровнем развития физических качеств	-	-	10	-	6	16
28	Тема 7. Совершенствование техники передвижения на лыжах	-	-	20	-	6	26
29	Тема 8. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков	-	-	10	-	6	16
30	Тема 9. Совершенствование техники поворотов в движении на лыжах	-	-	8	-	6	14
31	Тема 10. Организация и проведение соревнований в лыжном спорте и спортивном ориентировании	-	-	8	-	4	12
	Итого за 3 курс	-	-	108		56	164
4 курс (7 семестр)							
32	Тема 1. Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки.	-	-	4	-	6	10
33	Тема 2. Методика тренировки в лыжном спорте и спортивном ориентировании	-	-	6	-	6	12
34	Тема 3. Методика проведения тренировочных занятий в лыжном спорте и спортивном ориентировании	-	-	12	-	6	18
35	Тема 4. Совершенствование знаний умений и навыков при проведении соревнований	-	-	6	-	6	12
36	Тема 5. Контроль за уровнем подготовленности спортсменов	-	-	8	-	6	14
	Итого за 4 курс	-	-	36		30	66
	ИТОГО (в часах)	-	-	342		198	540

Темы и их краткое содержание

Первый курс (1-2 семестр)

Тема 1. Физические качества и методика их развития в лыжном спорте и спортивном ориентировании

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (12 часов)

Разбор методики развития силы, гибкости, выносливости. Отработка отдельных методов развития силы, гибкости, выносливости на практике. Применение упражнений для развития силы, выносливости в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных упражнений для развития гибкости. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Подготовка и выполнение норм ОФП-СФП за 1 курс. Контрольная работа по теме. Изучение специальной литературы по вопросам методик развития физических качеств вообще и в лыжном спорте, в частности. Повышение уровня физической подготовленности. Подготовка к контрольной работе по теме.

Самостоятельная работа (6 часов)

Отработка отдельных методов развития силы, гибкости, выносливости на практике. Применение упражнений для развития силы, выносливости в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных упражнений для развития гибкости. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Подготовка и выполнение норм ОФП-СФП за 1 курс. Контрольная работа по теме. Изучение специальной литературы по вопросам методик развития физических качеств вообще и в лыжном спорте, в частности. Повышение уровня физической подготовленности. Подготовка к контрольной работе по теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и

профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 2.ОРУ и методика их проведения

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (10 часов)

Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку и методической направленности для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся.

Самостоятельная работа (4 часов)

Выбор общеразвивающих упражнений с учетом периода и этапа подготовки лыжника-гонщика и спортсмена-ориентировщика. Опробование в тренировочном процессе выбранных общеразвивающих упражнений. Внесение корректив в дозировку выполняемых общеразвивающих упражнений с учетом уровня подготовленности.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих

спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 3. Специальные развивающие упражнения лыжников-гонщиков и ориентировщиков

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (10 часов)

Выполнение нагрузок по заданию с использованием специальных развивающих упражнений. Использование тренирующего эффекта пересеченной местности тренировочных кругов. Сочетание нагрузок, выполняемых специальными упражнениями лыжника на выносливость, специальную выносливость, силу, ловкость и гибкость

Самостоятельная работа (4 часа)

Изучить методику применения специальных развивающих упражнений лыжника и ориентировщика при развитии различных качеств (выносливость, специальная выносливость, сила, ловкость и гибкость). Опробовать выбранные варианты комплексов в тренировочной деятельности.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах*

спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 4. Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часа)

Освоение техники выполнения имитационных, подводящих упражнений для овладения техникой передвижения на лыжероллерах. Освоение элементов должно вестись на высоком техническом уровне, с учетом перспективы комбинирования их друг с другом и возможность их выполнения с элементами прогрессирующей сложности. Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения подводящими, имитационными упражнениями.

Самостоятельная работа (4 часа)

Изучение имеющихся в теории и практике подводящих упражнений для лыжников-гонщиков и ориентировщиков как в классическом, так и в коньковых лыжных ходах. Самостоятельное опробование рекомендованных упражнений на лыжероллерах и различных видах имитации.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными

стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: *использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности : *здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.*

Тема 5. Применение технических средств для овладения техникой передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часа)

Применение тренажеров для овладения техникой передвижения на лыжах, развития физических качеств (сила, выносливость, гибкость). Развитие необходимых физических качеств для освоения техники передвижения на лыжах.

Самостоятельная работа (4 часа)

Выполнение тренировочных нагрузок на дополнительных занятиях с использованием технических средств (резиновые амортизаторы, тренажер для имитации коньковых и классических ходов), передвижение на лыжероллерах классическими и коньковыми лыжными ходами.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-*

психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 6. Техника безопасности при проведении занятий лыжным спортом и спортивным ориентированием

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часа)

Подготовка тренировочных полигонов, трасс, и учебных площадок в соответствии с правилами соревнований и соблюдением техники безопасности.

Самостоятельная работа (4 часа)

Осуществление тренировочных занятий по технике передвижения на подготовленных учебно-тренировочных кругах. Выполнение нагрузок в соответствии с этапом подготовки бегом.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 7. Методика начального обучения передвижению на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (14 час.)

Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах. Методы, средства обучения. Овладение основами техники лыжных ходов, «школа лыжника». Овладение способами подъемов, спусков, торможений. Овладение техникой поворотов на месте, преодоление неровностей.

Самостоятельная работа (6 часов)

Выполнение изученных способов передвижения на тренировочных занятиях. Освоение способов поворотов, спусков, торможений и подъемов классическими и коньковыми ходами.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного

мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 8. Техника и методика начального обучения классическим лыжным ходам

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (12 часов)

Разбор основ техники, методики и технологии обучения технике передвижения на лыжах классическим ходом. Учебная практика по проведению технологии обучения конкретным способам передвижения на лыжах по заданию преподавателя. Разработка содержания технологии обучения конкретным способам передвижения на лыжах по заданию преподавателя и написание конспекта технологической разработки (микрозачет). Подготовка к контрольной работе по теме.

Самостоятельная работа (6 часов)

Выполнение изученных элементов техники классических лыжных ходов на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях. Выполнять задания тренера-преподавателя по самоконтролю за элементами техники в ходе тренировочного занятия.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и*

объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 9. Техника и методика начального обучения подъемам и спускам

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часов)

Обучение и выполнение спусков в заданном направлении (прямо, наискось, по спирали), в низкой стойке, стойке отдыха, в высокой стойке. Выполнение спусков при смещенном центре тяжести (передняя, средняя, задняя стойка).

Обучение и выполнение подъемов различными способами («лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом, ступающим бегом).

Самостоятельная работа (6 часов)

Выполнение освоенных способов подъемов и спусков на различных склонах по заданию тренера-преподавателя. Осуществление прохождения спусков на разных скоростях, а также прохождения подъемов с разной интенсивностью.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в

организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 10. Техника и методика начального обучения поворотам и торможениям в движении

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (6 часов)

Обучение технике поворотов в движении (переступанием, упором, плугом, из плуга, на параллельных лыжах). Опробование изученных на занятии поворотов на различных склонах по крутизне и дальности выката.

Обучение технике торможений (плугом, упором, боковым соскальзыванием, падением). Опробование изученных способов торможений на различных по крутизне склонах и изменяющейся скорости прохождения спусков.

Самостоятельная работа (6 часов)

Применение освоенных способов поворотов в учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях.

Применение освоенных способов торможений в учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах*

спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: *здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.*

Тема 11. Техника и методика начального обучения коньковым лыжным ходам

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (12 часов)

Обучение технике отталкивания в свободном стиле передвижения на лыжах на равнине, в небольшие подъемы (полуконьковым ходом, двухшажным одновременным коньковым ходом). Освоение техники отталкивания скользящей опорой (лыжей). Обучение сохранению стойки лыжника с учетом стиля передвижения.

Самостоятельная работа (6 часов)

Применение изученных ходов на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях, направленных на развитие физических качеств и совершенствование техники.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - *способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства*

тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Второй курс (3-4 семестр)

Тема 1. Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часов)

Анализ тренировочных нагрузок за истекший год, составление плана тренировки на предстоящий зимний сезон. Распределение нагрузок по средствам тренировки и применяемым методам тренировки по периодам и этапам годичного цикла.

Самостоятельная работа (4 часа)

Составление план-графика распределения тренировочных нагрузок, заполнение дневника спортивной тренировки по требуемым разделам. Ведение самоконтроля по выполнению планируемых нагрузок (с ежемесячным подведением итогов выполненной тренировочной работы).

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с*

задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 2. Развитие физических качеств (общая выносливость, специальная выносливость, скоростно-силовая выносливость)

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часа)

Характеристика основных физических качеств. Средства и методы развития выносливости, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, силы, гибкости). Применение специальных упражнений для развития основных физических качеств, применение различных методов тренировки с учетом развития того или иного качества.

Самостоятельная работа (6 часов)

Применять в учебно-тренировочном процессе для развития физических качеств имеющиеся средства и методики с учетом периода и этапа подготовки лыжников.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для

присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 3. Развитие физических качеств средствами ОФП и играми

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часов)

Выполнение тренировочных нагрузок средствами ОФП (применение различных комплексов с учетом требования развиваемого физического качества). Использование игровых занятий для развития быстроты, ловкости и гибкости (двухсторонняя игра в футбол, регби и др.)

Самостоятельная работа (4 часов)

Применение средств общей физической подготовки в учебно-тренировочных, самостоятельных занятиях по заданию тренера-преподавателя. Участие в соревнованиях по различным видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.)

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать:* программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; *планировать* продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; *реализовывать* программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; *анализировать и оценивать* динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; *выявлять* проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; *применять* средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; *использовать и модифицировать* системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; *контролировать и корректировать* (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; *осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.*

Тема 4. Развитие физических качеств специальными средствами подготовки

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часов)

Выполнение тренировочных нагрузок с использованием средств специальной физической подготовки. В зависимости от периода и этапа годичного тренировочного цикла применять: бег на технику, кросс по пересеченной местности, имитацию, кросс в сочетании с имитацией, тренажеры, лыжи.

Самостоятельная работа (6 часов)

Применять в учебно-тренировочном процессе и самостоятельных занятиях освоенные средства и методику осуществления тренировочных заданий с учетом этапа подготовки. Распределять специальные средства по этапам подготовки с учетом календаря соревнований.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 5. Методика начального обучения передвижению на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (10 часов)

Применение лыжных ходов на различном рельефе местности с учетом изменяющихся погодных условий и скорости передвижения по лыжной трассе.

Самостоятельная работа (6 часов)

Осуществлять учебно-тренировочный процесс по заданию тренера-преподавателя, выполнять заданные нагрузки, чередовать нагрузки. Поддерживать заданную интенсивность передвижения с учетом уровня подготовленности.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного

мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 6. Применение технических средств для подготовки лыжников-гонщиков и спортсменов-ориентировщиков

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (6 часов)

Осуществлять тренировочный процесс по совершенствованию элементов техники передвижения на лыжах с помощью технических средств. Выполнение имитаций техники работы руками попеременных и одновременных ходов на тренажерах (силовой тренажер лыжника, безинерционный эспандер, резиновые амортизаторы, имитация с палками лыжных ходов).

Самостоятельная работа (6 часов)

Применять имеющиеся технические средства для совершенствования элементов техники лыжных ходов по заданию тренера-преподавателя на самостоятельных тренировочных занятиях.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;

разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 7. Контроль за уровнем развития физических качеств спортсмена

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часов)

Осуществлять контроль в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Применять педагогические, медико-биологические и др. инструментальные методики за изменением физических качеств, функциональных показателей и технического мастерства.

Самостоятельная работа (6 часов)

В ходе учебно-тренировочного процесса осуществлять самоконтроль с использованием доступной аппаратуры (мониторы сердечного ритма, пальпаторное определение нагрузки по ЧСС, хронометрирование и др.)

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в

организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; *осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.*

Тема 8. Совершенствование способов передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (16 часов)

В ходе учебно-тренировочных занятий, контрольных тренировок и соревнований совершенствовать технику классических и коньковых лыжных ходов в соответствии с программой обучения и планом тренировок. Совершенствование техники осуществлять на разных по степени пересеченности учебно-тренировочных кругах, на различных скоростях передвижения и качестве скольжения лыж.

Самостоятельная работа (6 часов)

По заданию тренера-преподавателя на самостоятельных тренировочных занятиях продолжать совершенствование изученных лыжных ходов. Использовать различные учебно-тренировочные круги, применять переходы с хода на ход, поддерживать заданную скорость передвижения.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах*

спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: *здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.*

Тема 9. Совершенствование техники преодоления спусков и подъемов.

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (10 часов)

Подготовка инвентаря к занятиям, прохождение спусков с лыжными палками, без лыжных палок, в низкой, высокой и средней стойках, прямо, наискось. Преодоление подъемов ступающим шагом, двухшажным попеременным шагом в полной координации, бесшажным одновременным ходом, коньковыми ходами.

Самостоятельная работа (6 часов)

По заданию тренера-преподавателя при проведении тренировочных занятий совершенствовать технику прохождения спусков, изменять положение стойки лыжника по отношению к центру тяжести и позе (низкая, средняя, высокая). Проходить подъемы с учетом крутизны, состояния лыжни, применяемого лыжного хода и качества «держания» лыж в классическом стиле.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в*

организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 10. Совершенствование техники поворотов в движении

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часов)

В ходе учебно-тренировочных занятий, контрольных тренировок и соревнований совершенствовать технику поворотов в движении. Поворот переступанием с увеличением скорости прохождения, поворот упором, повороты плугом и из плуга. Совершенствовать поворот прыжком в движении при обгоне соперника.

Самостоятельная работа (6 часов)

По заданию тренера-преподавателя совершенствовать технику поворотов на спусках различной крутизны и изменяющейся лыжней (повороты влево, вправо, переступанием, «ножницами» и др.)

Изучение темы направлено на приобретение :

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на*

этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Третий курс (5-6 семестр)

Тема 1. Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (6 часов)

Анализ тренировочных нагрузок за истекший год, распределение по применяемым средствам и методам в мезо- и микроциклах подготовительного и соревновательного периодов, составление перспективного плана тренировки на предстоящий сезон.

По результатам анализа дневника спортивной тренировки и выполнения плана предыдущего спортивного сезона составить подробный годовой план подготовки с перспективой на увеличение нагрузок и улучшение спортивно-технического результата.

Самостоятельная работа (4 часа)

Изучить имеющиеся в научно-методической литературе материалы по планированию тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле с учетом возраста и уровня подготовленности. Сопоставить имеющиеся личные материалы по тренировочному процессу с рекомендациями, распределить планируемые нагрузки по периодам подготовки и этапам.

Изучение темы направлено на приобретение :

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными

стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;

Умения: *использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: *здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.*

Тема 2. Развитие физических качеств средствами ОФП и играми в подготовительном периоде

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (14 часов)

Игровые тренировки (футбол, баскетбол). Выполнение комплексов физических упражнений с тренажерами (экскер-джени, резиновые амортизаторы, тренажер «мираж» и другие), подручными средствами (камни, набивные мячи). По окончании тренировочного занятия плавание спортивными способами.

Самостоятельная работа (6 часов)

По заданию тренера-преподавателя использовать имеющиеся средства для развития ОФП. Участвовать в соревнованиях по игровым видам спорта, проводимым на кафедре, в академии и городе.

Изучение темы направлено на приобретение :

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику*

антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 3. Развитие физических качеств специальными средствами подготовки

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (12 часов)

Выполнение тренировочных нагрузок с использованием средств специальной подготовки. В зависимости от периода и этапа годичного тренировочного цикла применять: бег на технику, кросс по пересеченной местности, имитацию, кросс в сочетании с имитацией, тренажеры, лыжи.

Самостоятельная работа (6 часов)

Применять в учебно-тренировочном процессе и самостоятельных занятиях освоенные средства и методику осуществления тренировочных заданий с учетом этапа подготовки. Распределять специальные средства по этапам подготовки с учетом календаря соревнований.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства

тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 4. Совершенствование техники передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (10 часов)

Применение различных способов передвижения на лыжах в условиях изменяющихся условий и рельефа местности, с различной интенсивностью.

Самостоятельная работа (6 часов)

При проведении тренировочных занятий на местности выполнять задания тренера-преподавателя: по скорости передвижения и чередовании заданий по технике ориентирования, поиску КП и нахождению оптимального варианта прохождения оптимального варианте прохождения дистанции.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 5. Применение технических средств подготовки лыжника-гонщика и спортсмена - ориентировщика

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (10 часов)

Осуществлять тренировочный процесс по совершенствованию элементов техники передвижения на лыжах с помощью технических средств. Выполнение имитаций техники работы руками попеременных и одновременных ходов на тренажерах (силовой тренажер лыжника, безинерционный эксерджер, резиновые амортизаторы, имитация с палками лыжных ходов).

Самостоятельная работа (6 часов)

Применять имеющиеся технические средства для совершенствования элементов техники лыжных ходов по заданию тренера-преподавателя на самостоятельных тренировочных занятиях.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 6. Контроль за уровнем развития физических качеств

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (10 часов)

Осуществлять контроль в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Применять педагогические, медико-биологические и др. инструментальные методики за изменением физических качеств, функциональных показателей и технического мастерства.

Самостоятельная работа (6 часов)

В ходе учебно-тренировочного процесса осуществлять самоконтроль с использованием доступной аппаратуры (мониторы сердечного ритма, пальпаторное определение нагрузки по ЧСС, хронометрирование и др.)

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих

спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 7. Совершенствование техники передвижения на лыжах

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (20 часов)

Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми лыжными ходами. Учить применению всех изученных ходов в зависимости от рельефа местности и скорости передвижения.

Самостоятельная работа (6 часов)

На тренировочных занятиях при выполнении заданной тренером-преподавателем нагрузки применять изученные способы передвижения, пробовать различные варианты прохождения одних и тех же участков с учетом качества скольжения и скорости передвижения.

Изучение темы направлено на приобретение :

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной*

подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 8. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (10 часов)

Подготовка инвентаря к занятиям, прохождение спусков с лыжными палками, без лыжных палок, в низкой, высокой и средней стойках, прямо, наискось. Преодоление подъемов ступающим шагом, двухшажным попеременным шагом в полной координации, бесшажным одновременным ходом, коньковыми ходами.

Самостоятельная работа (6 часов)

По заданию тренера-преподавателя при проведении тренировочных занятий совершенствовать технику прохождения спусков, изменять положение стойки лыжника по отношению к центру тяжести и позе (низкая, средняя, высокая). Проходить подъемы с учетом крутизны, состояния лыжни, применяемого лыжного хода и качества «держания» лыж в классическом стиле.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными

стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.

Умения: *использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: *здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.*

Тема 9. Совершенствование техники поворотов в движении на лыжах

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часов)

В ходе учебно-тренировочных занятий, контрольных тренировок и соревнований совершенствовать технику поворотов в движении. Поворот переступанием с увеличением скорости прохождения, поворот упором, повороты плугом и из плуга. Совершенствовать поворот прыжком в движении при обгоне соперника.

Самостоятельная работа (6 часов)

По заданию тренера-преподавателя совершенствовать технику поворотов на спусках различной крутизны и изменяющейся лыжней (повороты влево, вправо, переступанием, «ножницами» и др.)

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и*

соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 10. Организация и проведение соревнований в лыжном спорте и спортивном ориентировании

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часов)

Проведение игрового занятия по организации соревнований. В соответствии с правилами соревнований назначить судей (главный судья, главный секретарь, начальник трасс, стартовая бригада, финишная бригада). В соответствии с требованиями к обязанностям судей провести жеребьевку, заполнить карточки, выполнить условный старт-стартовой бригадой, принять финиш – финишной бригадой. Оформить протоколы, написать отчет главного судьи соревнований.

Участвовать в качестве судей при проведении календарных соревнований в академии и городе, заполнить карточку судейства с оценкой и подписью главного судьи соревнований.

Самостоятельная работа (4 часа)

Участвовать в подготовке мест соревнований, в соответствии с обязанностями судьи, назначенного организацией проводящей соревнования. Судить соревнования в связи с назначением (на старте, на финише, на дистанции, информационное обеспечение и т.д.)

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в

соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

4 курс (7 семестр)

Тема 1. Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (4 часа)

Анализ тренировочных нагрузок за истекший год, составление плана тренировки на предстоящий сезон, распределение по применяемым средствам и методам в мезо- и

микроциклах подготовительного и соревновательного периодов, составление перспективного плана тренировки на предстоящий сезон.

По результатам анализа дневника спортивной тренировки и выполнения плана предыдущего спортивного сезона составить подробный годовой план подготовки с перспективой на увеличение нагрузок и улучшение спортивно-технического результата.

Самостоятельная работа (6 часа)

Изучить имеющиеся в научно-методической литературе материалы по планированию тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле с учетом возраста и уровня подготовленности. Сопоставить имеющиеся личные материалы по тренировочному процессу с рекомендациями, распределить планируемые нагрузки по периодам подготовки и этапам.

Изучение темы направлено на приобретение :

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику*

антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 2. Методика тренировки в лыжном спорте и спортивном ориентировании

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (6 часов)

В подготовительном периоде тренировки с использованием имеющихся средств и сочетании методов тренировки с учетом задач каждого этапа подготовительного периода. Проведение занятий на кроссовых кругах, имитационных кругах, учебных полигонах и дистанциях. Осуществление контроля по скорости передвижения и выполнению технических и тактических действий во время прохождения дистанции.

В соревновательном периоде тренировки с использованием лыж, лыжного снаряжения с применением методов тренировки с учетом задач микроциклов (поддерживающий, развивающий, предсоревновательный, соревновательный и др.).

Самостоятельная работа (6 часов)

Проведение контрольных тренировок и участие в календарных стартах сезона. Осуществление контроля за состоянием здоровья. Изучение правил соревнований и их выполнение в практической деятельности. Физиологические и биомеханические показатели проявления основных физических качеств.

Изучение темы направлено на приобретение :

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в

организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 3. Методика проведения тренировочных занятий в лыжном спорте и спортивном ориентировании

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (12 часов)

Планирование нагрузок на подготовительный период с учетом возраста, уровня подготовленности и материально-технического обеспечения. Проведение тренировочных занятий с использованием имеющихся технических средств, тренажеров различных конструкций, лыжного инвентаря. Краткая характеристика применяемых средств и их влияние на физические качества и функциональную подготовку.

Проведение тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками учебно-тренировочных групп и со спортсменами старших разрядов. Подготовка мест занятий, передвижение к месту занятий, применение различных методов тренировки с учетом задач учебно-тренировочного занятия.

Самостоятельная работа (6 часов)

Выполнение тренировочных нагрузок по указанию тренера-преподавателя с использованием имеющихся тренировочных средств.

Изучение темы направлено на приобретение :

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах*

спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности: *здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.*

Тема 4. Совершенствование знаний, умений и навыков при проведении соревнований

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (6 часов)

Подготовка соревновательной дистанции, выполнение обязанностей начальника дистанции, разметка дистанции, участие в судействе соревнований, подведение итогов соревнований.

Самостоятельная работа (6 часов)

Подготовка инвентаря к соревнованиям, просмотр соревновательных трасс, изучение соперников, выбор тактического варианта ведения лыжной гонки в условиях соревновательной деятельности.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые

федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией.

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов.*

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Тема 5. Контроль за уровнем подготовленности спортсменов

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) (8 часов)

Виды контроля, применяемые в лыжном спорте и спортивном ориентировании (этапный, оперативный, текущий). Методики проведения контроля на разных этапах подготовки лыжников-гонщиков (весенне-летний, летний, летне-осенний, зимний). Внесение корректив в учебно-тренировочный процесс по результатам контроля, составление краткосрочных планов с целью коррекции в подготовленности спортсменов в зависимости от вида лыжного спорта или спортивного ориентирования

Осуществлять контроль в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Применять педагогические, медико-биологические и др. инструментальные методики за изменением физических качеств, функциональных показателей и технического мастерства.

Самостоятельная работа (6 часов)

В ходе учебно-тренировочного процесса осуществлять самоконтроль с использованием доступной аппаратуры (мониторы сердечного ритма, пальпаторное определение нагрузки по ЧСС, хронометрирование и др.)

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний - способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правил эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; Положения теории и методики избранного вида спорта; Правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией;*

Умения: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки с учетом; планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня*

подготовленности спортсменов; анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов; выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности; применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов.

навыков/опыта деятельности: здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1 курс(1-2 семестр)			
1	Физические качества и методика их развития в лыжном спорте и спортивном ориентировании	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Отработка отдельных методов развития силы, гибкости, выносливости на практике. 2. Применение упражнений для развития силы, выносливости в различных режимах работы мышц. 3. Применение активных и пассивных упражнений для развития гибкости. 4. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Подготовка и выполнение норм ОФП-СФП за 1 курс. 5. Изучение специальной литературы по вопросам	6

		методик развития физических качеств вообще и в лыжном спорте, в частности. 6.Повышение уровня физической подготовленности. 7. Подготовка к контрольной работе по теме «Физические качества и методика их развития» <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4.Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68. 5. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании: учебное пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 113 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
2	ОРУ и методика их проведения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выбор общеразвивающих упражнений с учетом периода и этапа подготовки спортсмена 2. Опробование в тренировочном процессе выбранных общеразвивающих упражнений. 3. Внесение корректив в дозировку выполняемых общеразвивающих упражнений с учетом уровня подготовленности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1 Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных	4

		ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4.Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68. 5. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.	
3	Специальные развивающие упражнения лыжников-гонщиков и ориентировщиков	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Изучить методику применения специальных развивающих упражнений лыжника при развитии различных качеств (выносливость, специальная выносливость, сила, ловкость и гибкость). 2. Опробовать выбранные варианты комплексов в тренировочной деятельности. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4.Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68. 5. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании: учебное пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. – Санкт-Петербург:	4

		НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 113 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 6. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование: теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию: учебное пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
4	Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Изучение имеющихся в теории и практике подводящих упражнений для лыжников, как в классическом, так и в коньковых лыжных ходах. 2. Самостоятельное опробование рекомендованных упражнений на лыжероллерах и различных видах имитации. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	4
5	Применение технических средств для овладения техникой передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнение тренировочных нагрузок на дополнительных занятиях с использованием технических средств (резиновые амортизаторы, тренажер для имитации коньковых и классических ходов), 2. Передвижение на лыжероллерах классическими и коньковыми лыжными ходами. 3. Подготовка к контрольной работе по теме	4

	ориентировани и	«Обучение лыжников-гонщиков способам передвижения на лыжах» <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	
6	Техника безопасности при проведении занятий лыжным спортом и спортивным ориентированием	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Осуществление тренировочных занятий по технике передвижения на лыжах на подготовленных учебно-тренировочных кругах. 2. Выполнение нагрузок в соответствии с этапом подготовки. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков:	4

		методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68. 5. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 09.09.2021). 6. Мухина, О.Н. Как провести соревнования / О.Н. Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров. – Воронеж : ИЦПВГУ, 2008. – 159 с.	
7	Методика начального обучения передвижению на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнение изученных способов передвижения на тренировочных занятиях. 2. Освоение способов поворотов, спусков, торможений и подъемов классическими и коньковыми ходами. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	6
8	Техника и методика начального обучения лыжным классическим ходам	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнение изученных элементов техники классических лыжных ходов на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях. 2. Выполнять задания тренера-преподавателя по самоконтролю за элементами техники в ходе тренировочного занятия. <i>Рекомендованные источники литературы:</i>	6

		1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	
9	Техника и методика начального обучения подъемам и спускам	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнение освоенных способов подъемов и спусков на различных склонах по заданию тренера-преподавателя. 2. Осуществление прохождения спусков на разных скоростях, а также прохождения подъемов с разной интенсивностью. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	6

10	Техника и методика начального обучения поворотам и торможениям	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Применение освоенных способов поворотов в учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях. 2. Применение освоенных способов торможений в учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	6
11	Техника и методика начального обучения коньковым лыжным ходам	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Применение изученных ходов на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях, направленных на развитие физических качеств и совершенствование техники. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках /	6

		Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	
2 курс (3-4 семестр)			
1	Планирование нагрузок в годовичном цикле тренировки.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Составление план-графика распределения тренировочных нагрузок, заполнение дневника спортивной тренировки по требуемым разделам. Ведение самоконтроля по выполнению планируемых нагрузок (с ежемесячным подведением итогов выполненной тренировочной работы). <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4 Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования: монография / Н.А. Казанцев. – Санкт-Петербург, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.09.2021).	4
2	Развитие физических качеств (общая выносливость, специальная выносливость, скоростно-силовая выносливость).	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Применять в учебно-тренировочном процессе для развития физических качеств имеющиеся средства и методики с учетом периода и этапа подготовки лыжников-гонщиков и ориентировщиков <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие /	6

		Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование: теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию: учебное пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.09.2021).	
3	Развитие физических качеств средствами ОФП и играми.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Применение средств общей физической подготовки в учебно-тренировочных, самостоятельных занятиях по заданию тренера-преподавателя. 2. Участие в соревнованиях по различным видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.) <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование: теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию: учебное пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.09.2021).	4
	Развитие физических качеств специальными средствами подготовки.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Применять в учебно-тренировочном процессе и самостоятельных занятиях освоенные средства и методику осуществления тренировочных заданий с	

4		учетом этапа подготовки. 2. Распределять специальные средства по этапам подготовки с учетом календаря соревнований. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вьяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.09.2021).	6
5	Совершенствование техники передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Осуществлять учебно-тренировочный процесс по заданию тренера-преподавателя, выполнять заданные нагрузки, чередовать нагрузки. 2. Поддерживать заданную интенсивность передвижения с учетом уровня подготовленности. 3. Осуществлять учебно-тренировочный процесс по заданию тренера-преподавателя, выполнять заданные нагрузки, чередовать нагрузки. 4. Поддерживать заданную интенсивность передвижения с учетом уровня подготовленности. 5. Подготовка к контрольной работе по теме «Топографические знаки и условные обозначения спортивных карт» 3. Подготовка к контрольной работе <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с.	6

		2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.01.2020). 5. Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования: монография / Н.А. Казанцев. – Санкт-Петербург, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.09.2021).	
6	Применение технических средств для подготовки лыжников-гонщиков и спортсменов ориентировщиков	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Применять имеющиеся технические средства для совершенствования элементов техники лыжных ходов по заданию тренера-преподавателя на самостоятельных тренировочных занятиях. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования: монография / Н.А. Казанцев. – Санкт-Петербург, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.09.2021). 5. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.	6
	Контроль за	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и</i>	

7	уровнем развития физических качеств спортсмена	<i>самоконтроля:</i> 1. В ходе учебно-тренировочного процесса осуществлять самоконтроль с использованием доступной аппаратуры (мониторы сердечного ритма, пальпаторное определение нагрузки по ЧСС, хронометрирование и др.) 2. Подготовка к контрольной работе по теме «Основы спортивной подготовки и контроля» <i>Рекомендованные источники литературы:</i> Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования: монография / Н.А. Казанцев. – Санкт-Петербург, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.	6
8	Совершенствование способов передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. По заданию тренера-преподавателя на самостоятельных тренировочных занятиях продолжать совершенствование изученных лыжных ходов. 2. Использовать различные учебно-тренировочные круги, применять переходы с хода на ход, поддерживать заданную скорость передвижения. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных	6

		ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4.Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	
9	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. По заданию тренера-преподавателя при проведении тренировочных занятий совершенствовать технику прохождения спусков, изменять положение стойки лыжника по отношению к центру тяжести и позе (низкая, средняя, высокая). 2. Проходить подъемы с учетом крутизны, состояния лыжни, применяемого лыжного хода и качества «держания» лыж в классическом стиле. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4.Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	6
10	Совершенствование техники поворотов в движении	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. По заданию тренера-преподавателя совершенствовать технику поворотов на спусках	

		различной крутизны и изменяющейся лыжней (повороты влево, вправо, переступанием, «ножницами» и др.) <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вьяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	6
3 курс (5-6 семестр)			
1	Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Изучить имеющиеся в научно-методической литературе материалы по планированию тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле с учетом возраста и уровня подготовленности. 2. Сопоставить имеющиеся личные материалы по тренировочному процессу с рекомендациями, распределить планируемые нагрузки по периодам подготовки и этапам. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам /	4

		Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4.Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	
2	Развитие физических качеств средствами ОФП и играми в подготовительном периоде	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. По заданию тренера-преподавателя использовать имеющиеся средства для развития ОФП. 2. Участвовать в соревнованиях по игровым видам спорта, проводимым на кафедре, в академии и городе. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3.Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования: монография / Н.А. Казанцев. – Санкт-Петербург, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	6
3	Развитие физических качеств специальными средствами подготовки.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Применять в учебно-тренировочном процессе и самостоятельных занятиях освоенные средства и методику осуществления тренировочных заданий с учетом этапа подготовки. 2. Распределять специальные средства по этапам подготовки с учетом календаря соревнований. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с.	6

		2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования: монография / Н.А. Казанцев. – Санкт-Петербург, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.	
4	Совершенствование техники передвижения на лыжах в лыжных гонках и спортивном ориентировании	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. При проведении тренировочных занятий на местности выполнять задания тренера-преподавателя: по скорости передвижения и чередовании заданий по технике передвижения, прохождению оптимального варианте прохождения дистанции. 2. Подготовка к контрольной работе по теме «Техническая подготовка При проведении тренировочных занятий на местности выполнять задания тренера-преподавателя: по скорости передвижения и чередовании заданий по технике ориентирования, поиску КП и нахождению оптимального варианта прохождения оптимального варианте прохождения дистанции. 2. Подготовка к контрольной работе по теме «Техническая подготовка спортсменов-ориентировщиков» <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам /	6

		Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
5	Применение технических средств для подготовки лыжников-гонщиков и спортсменов-ориентировщиков	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Применять имеющиеся технические средства для совершенствования элементов техники лыжных ходов по заданию тренера-преподавателя на самостоятельных тренировочных занятиях <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	6
	Контроль за уровнем развития физических качеств	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. В ходе учебно-тренировочного процесса осуществлять самоконтроль с использованием доступной аппаратуры (мониторы сердечного ритма,	6

6		пальпаторное определение нагрузки по ЧСС, хронометрирование и др.) <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
7	Совершенствование техники передвижения на лыжах	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. На тренировочных занятиях при выполнении заданной тренером-преподавателем нагрузки применять изученные способы передвижения, пробовать различные варианты прохождения одних и тех же участков с учетом качества скольжения и скорости передвижения. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков:	6

		методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	
8	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. По заданию тренера-преподавателя при проведении тренировочных занятий совершенствовать технику прохождения спусков, изменять положение стойки лыжника по отношению к центру тяжести и позе (низкая, средняя, высокая). 2. Проходить подъемы с учетом крутизны, состояния лыжни, применяемого лыжного хода и качества «держания» лыж в классическом стиле. <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	6
9	Совершенствование техники поворотов в движении на лыжах	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. По заданию тренера-преподавателя совершенствовать технику поворотов на спусках различной крутизны и изменяющейся лыжней (повороты влево, вправо, переступанием, «ножницами» и др.) <i>Рекомендованные источники литературы:</i> Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с.	6

		2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	
10	Организация и проведение соревнований в лыжном спорте и спортивном ориентировании	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Участвовать в подготовке мест соревнований, в соответствии с обязанностями судьи, назначенного организацией проводящей соревнования. 2. Судить соревнования в связи с назначением (на старте, на финише, на дистанции, информационное обеспечение и т.д.) 3. <i>Подготовка к контрольной работе по теме «Судейство соревнований в ИВС»</i> <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68. 5. Макаров, А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. – Омск: СибГУФК, 2008.	4

		– 140 с. 6. Мухина, О.Н. Как провести соревнования / О.Н. Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров. – Воронеж : ИЦПВГУ, 2008. – 159 с. 7. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» // Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf (дата обращения 30.09.2021). 8. Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: https://rufso.ru/	
4 курс (7 семестр)			
1	Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Изучить имеющиеся в научно-методической литературе материалы по планированию тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле с учетом возраста и уровня подготовленности. 2. Сопоставить имеющиеся личные материалы по тренировочному процессу с рекомендациями, распределить планируемые нагрузки по периодам подготовки и этапам <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	6
	Методика тренировки в лыжном спорте и спортивном ориентировании	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Проведение контрольных тренировок и участие в календарных стартах сезона.	

2	и	2. Осуществление контроля за состоянием здоровья. 3. Изучение правил соревнований и их выполнение в практической деятельности. 4. Физиологические и биомеханические показатели проявления основных физических качеств <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании: учебное пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 113 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.01.2020).	6
3	Методика проведения тренировочных занятий в лыжном спорте и спортивном ориентировании	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Выполнение тренировочных нагрузок по указанию тренера-преподавателя с использованием имеющихся тренировочных средств 2. Подготовка к контрольной работе по теме «Общие вопросы профессионально-спортивной компетенции обучающихся» <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. -	6

		Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании: учебное пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 113 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.01.2020).	
4	Совершенствование знаний и навыков при проведении соревнований	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Подготовка инвентаря к соревнованиям, просмотр соревновательных трасс, изучение соперников, 2. Выбор тактического варианта ведения лыжной гонки в условиях соревновательной деятельности. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании: учебное пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 113 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.01.2020)..	6
5	Контроль за уровнем подготовленности спортсменов	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. В ходе учебно-тренировочного процесса осуществлять самоконтроль с использованием доступной аппаратуры (мониторы сердечного ритма, пальпаторное определение нагрузки по ЧСС, хронометрирование и др.) <i>Рекомендованные источники литературы:</i>	6

		Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с. 2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России ; ред. Е.В. Вяльбе. - Москва, 2018. - 122 с. 4. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. – Великие Луки, 2009. – С. 64-68.	
--	--	---	--

5.1. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к практическим занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических занятий, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	1. По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде тестовых заданий применяется следующая шкала

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

Критерии оценки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на практическом занятии

Результаты участия обучающегося в дискуссии практических занятиях оцениваются по следующим критериям:

оценка «отлично»	Обучающийся четко и ясно формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, хорошо владеет научной терминологией, имеет знания о сути обсуждаемой проблемы, речь последовательна, непротиворечива, убедительна
оценка «хорошо»	Обучающийся нечетко формулирует точку зрения в процессе

	дискуссии, выдвигает не всегда обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, по большей части владеет научной терминологией, понимает суть обсуждаемой проблемы, но затрудняется в детализации; речь не всегда последовательна и убедительна
оценка «удовлетворительно»	Активность обучающегося недостаточна, а степень подготовленности к дискуссии на недостаточно убедительном уровне, но свидетельствует о понимании сути обсуждаемого явления; речь ограничена
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет слабое представление о содержании обсуждаемой темы дискуссии, аргументы носят бездоказательный характер, плохо владеет правилами научной аргументации, допускает серьезные ошибки в использовании информации, аргументы носят несоответствующий обсуждаемой теме характер, нечетко и неясно формулирует точку зрения; речь скупа, неубедительна

Критерии оценки отчётов по практическим работам

- грамотность и последовательность изложения содержания проведённого исследования по практической работе;
- оформление в соответствии с требованиями;
- предоставление в срок.

оценка «отлично»	Обучающийся грамотно и последовательно изложил содержание проведённого исследования по практической работе; сделанное заключение полностью отражает содержание и включает правильную оценку наблюдаемых фактов; оформление практической работы соответствует требованиям; отчёт по практической работе предоставлен в срок
оценка «хорошо»	Обучающийся в правильной последовательности изложил содержание проведённого исследования по практической работе; сделанное заключение базируется на содержании; оценка наблюдаемых фактов адекватна; оформление практической работы в основном соответствует требованиям; отчёт по практической работе предоставлен в срок
оценка «удовлетворительно»	Обучающийся не всегда последовательно изложил содержание проведённого исследования; заключение в основном базируется на содержании; сделанная оценка наблюдаемых фактов требует коррекции; оформление практической работы не во всём соответствует требованиям;

	отчёт по практической работе предоставлен с опозданием
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся не изложил содержание проведённого исследования; заключение отсутствует или базируется не на содержании; сделанная оценка наблюдаемых фактов отсутствует или ошибочна; оформление практической работы не соответствует требованиям; отчёт по практической работе предоставлен с опозданием

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания

Для студентов первого курса, 2 семестр

1. История развития ИВС в России и за рубежом
2. Анализ выступлений российских спортсменов в ИВС
3. Лыжный спорт и спортивное ориентирование в учебных заведениях, ДЮСШ и клубах
4. Задачи лыжного спорта и спортивного ориентирования в различных коллективах
5. Организация учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами в ИВС
6. Организация учебно-тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов в ИВС
7. Лыжные и лыжероллерные стадионы для лыжных гонок
8. Биатлонные стадионы и стрельбища, полигоны спортивного ориентирования.
9. Требования к лыжному инвентарю и снаряжению
10. Требования к лыжным трассам
11. Специальные средства подготовки спортсмена в ИВС в подготовительном периоде
12. Специальные средства подготовки спортсмена в ИВС в соревновательном периоде
13. Общефизические средства подготовки спортсмена в ИВС
14. Анализ техники двухшажного попеременного классического хода
15. Анализ техники бесшажного одновременного классического хода
16. Средства и методики контроля за физическим состоянием спортсмена в ИВС
17. Средства и методики контроля за функциональным состоянием спортсмена в ИВС
18. Требования к дневнику спортсмена по осуществлению самоконтроля
19. Общая выносливость и методика ее развития в ИВС
20. Специальная выносливость и методика ее развития в ИВС
21. Подготовка мест соревнований.
22. Подготовка соревнований к эстафетной гонке
23. Подготовка мест соревнований к масс-старту
24. Требования к инвентарю и снаряжению спортсмена в ИВС для передвижения классическим ходом
25. Требования к инвентарю и снаряжению спортсмена в ИВС для передвижения свободным стилем
26. Права и обязанности участников соревнований по ИВС
27. Права и обязанности главного судьи в ИВС
28. Права и обязанности главного секретаря в ИВС
29. Методика контроля технической подготовки в ИВС
30. Методика контроля тактической подготовки в ИВС

Для студентов второго курса, четвертый семестр

1. Основные физические качества спортсмена в ИВС и уровень их развития
2. Скоростно-силовая подготовка спортсмена в ИВС и методика ее развития
3. Анализ техники преодоления подъемов и методика обучения
4. Анализ техники преодоления спусков и методика обучения
5. Анализ техники торможений и методика обучения

6. Общеразвивающие упражнения и методика их применения в подготовительном периоде
7. Специальные и подводящие упражнения с использованием технических средств и тренажеров и методика их применения
8. Быстрота и методика ее развития в ИВС на различных этапах годичного цикла
9. Характеристика гибкости и методика ее развития у спортсмена в ИВС
10. Средства подготовки спортсмена в ИВС в бесснежное время
11. Средства подготовки спортсмена в ИВС в соревновательном периоде
12. Характеристика равномерного метода тренировки в ИВС
13. Характеристика контрольного метода тренировки в ИВС
14. Характеристика лыжных мазей и методика их применения
15. Спортивный компас, его устройство и эксплуатация
16. Права и обязанности технического делегата и жюри соревнований по ИВС
17. Оформление лыжедромов, и полигонов спортивного ориентирования
18. Оформление лыжных трасс
19. Оформление лежероллерных трасс
20. Современные форматы соревнований
21. Организация и проведение эстафет
22. Методика контроля психической подготовки спортсмена в ИВС
23. Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке юных спортсменов в ИВС
24. Соотношение средств ОФП и СФП в подготовке спортсменов в ИВС массовых разрядов
25. Характеристика макро-, мезо- и макроциклов в годичном цикле подготовки спортсмена в ИВС
26. Права и обязанности представителя команды
27. Состав судейской бригады на старте, их права и обязанности
28. Состав судейской бригады на финише, их права и обязанности
29. Документация, необходимая для проведения соревнований по ИВС
30. Основные физические качества спортсмена в ИВС

Для студентов третьего курса, шестой семестр

1. Классификация упражнений, применяемых спортсменами в ИВС в подготовительном периоде.
2. Классификация упражнений, применяемых спортсменами в ИВС в соревновательном периоде
3. Характеристика переменного метода тренировки и методика его применения на различных этапах тренировочного процесса в годичном цикле
4. Характеристика интервального метода и методика его применения на различных этапах годичного цикла
5. Характеристика повторного метода тренировки и методика его применения на различных этапах годичного цикла подготовки лыжников-гонщиков
6. Характеристика кругового метода тренировки и его применение на различных этапах годичного цикла
7. Скоростно-силовая выносливость и методика ее развития в подготовительном периоде
8. Скоростно-силовая выносливость и методика ее развития в соревновательном периоде
9. Общая выносливость и методика ее развития в подготовительном периоде
10. Общая выносливость и методика ее развития в соревновательном периоде
11. Одновременные лыжные хода и их применение в соревновательных условиях
12. Попеременные классические лыжные хода и их применение в соревновательных условиях
13. Попеременный коньковый ход и методика его применения

14. Способы преодоления подъемов с сохранением соревновательной скорости
15. Прохождение спусков с максимальным сохранением скорости
16. Полуконьковый ход и методика его применения
17. Понятие о тактической подготовке
18. Тактические варианты прохождения тренировочных трасс по заданию
19. Тактика ведения соревнований в ИВС на выигрыш
20. Тактические варианты прохождения соревновательных дистанций и методика обгона
21. Организация и проведение массовых соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию
22. Судьи соревнований по ИВС, состав главной судейской коллегии
23. Права и обязанности службы хронометража и обработки результатов
24. Обязанности директора соревнований и директора стадиона
25. Обеспечение контроля и безопасности соревнований
26. Характеристика равномерного метода тренировки и методика его применения на различных этапах подготовки
27. Характеристика контрольного метода тренировки и методика его применения на различных этапах подготовки
28. Характеристика игрового метода тренировки и методика его применения на различных этапах подготовки
29. Характеристика соревновательного метода тренировки и методика его применения на различных этапах подготовки
30. Способы преодоления неровностей при преодолении спусков различной крутизны.

Для студентов четвертого курса, седьмой семестр

1. Анализ современного состояния лыжного спорта и спортивного ориентирования в России
2. Характеристика горнолыжных видов спорта
3. Характеристика ориентирования бегом
4. Характеристика ориентирования на лыжах
5. Ориентирование в заданном направлении
6. Ориентирование по выбору
7. Характеристика фристайла
8. Характеристика прыжков с трамплина и зимнего двоеборья
9. Характеристика биатлона
10. Организация учебно-тренировочных сборов (составление смет, планов тренировки, контрольных стартов и др.)
11. Организация и проведение соревнований второй категории
12. Требования к местам проведения соревнований с учетом уровня подготовки и возраста занимающихся
13. Характеристика состояния лыжни, структуры снега, влажности, температуры воздуха и их учет при подготовке лыж к занятиям и соревнованиям по ИВС
14. Технология подготовки пластиковых лыж к соревнованиям свободным стилем
15. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям классическим ходом
16. Технология подготовки пластиковых лыж к соревнованиям классическим ходом
17. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям свободным стилем
18. Технология подготовки пластиковых лыж к соревнованиям свободным стилем

19. Научно-методическое обеспечение сборных команд по лыжным гонкам и спортивному ориентированию
20. Антидопинговый контроль и взыскания за выявленные нарушения
21. Технические средства и их эксплуатация при подготовке мест соревнований
22. Требования к лыжным трассам и их гомологация (перепад высот, максимальный подъем, сумма перепада высот)
23. Оформление отчетной документации по проведенным соревнованиям (главный судья, главный секретарь соревнований)
24. Недопуск к старту, нарушения, дисквалификация, протесты и апелляции
25. . Планирование нагрузки в годичном цикле подготовки для группы начальной подготовки спортсменов в ИВС
26. Планирование нагрузки в годичном цикле подготовки для учебно-тренировочной группы в ИВС
27. Планирование нагрузки в годичном цикле подготовки для группы спортивного совершенствования в ИВС
28. Составление тактического плана ведения эстафете
29. Составление тактического плана ведения лыжной гонки в индивидуальном спринте.
30. Составление тактического плана ведения лыжной гонки в командном спринте.

6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации на зачёте, оценивающих знания и умения

Зачёт

Для студентов первого курса, второй семестр

1. Составить таблицу использования средств и методов тренировки в избранном виде спорта на различных этапах годичного цикла.
2. Разработать конспект подготовительной части занятия для юных спортсменов избранном виде спорта
3. Разработать годовой план-график тренировочного процесса начинающих спортсменов с учетом уровня подготовленности и требований стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» или «Спортивное ориентирование»
4. Разработать тесты для оценки уровня ОФП начинающих спортсменов в ИВС
5. Разработать план тренировки на микроцикл для начинающих спортсменов в ИВС
7. Разработать план беседы по технике безопасности для юных спортсменов в ИВС.
8. Провести сравнительный анализ средств и методов подготовки начинающих спортсменов в ИВС и спортсменов старших разрядов.
9. Составить план оценки функционального и физического состояния спортсменов в ИВС
10. Составить план самостоятельных тренировок по физической подготовке, совершенствованию технико-тактических действий в соответствии с особенностями избранного вида спорта.
11. Составить комплекс из 5 упражнений для развития силы мышц рук занимающихся на начальном этапе подготовки в ИВС. Указать дозировку, раскрыть основные положения методики развития силы мышц рук. Определить требования к технике безопасности.
12. Составить комплекс из 5 упражнений для развития силы мышц ног занимающихся на начальном этапе подготовки в ИВС. Указать дозировку, раскрыть основные положения методики развития силы мышц ног. Определить требования к технике безопасности.
13. Составить комплекс из 5 упражнений для развития силы мышц брюшного пресса занимающихся на начальном этапе подготовки в ИВС. Указать дозировку, раскрыть основные положения методики развития силы мышц брюшного пресса. Определить требования к технике безопасности.

основные положения методики развития выносливости (игровым методом). Определить требования к технике безопасности.

27. Составить комплекс из 5 упражнений для развития силы занимающихся на начальном этапе подготовки в ИВС. Указать дозировку, раскрыть основные положения методики развития силы. Определить требования к технике безопасности.

28. Составить комплекс из 5 упражнений для развития быстроты (игровым методом) занимающихся на начальном этапе подготовки в ИВС. Указать дозировку, раскрыть основные положения методики развития быстроты (игровым методом). Определить требования к технике безопасности.

29. Составить комплекс из 5 упражнений для развития ловкости (с применением средств лыжного спорта) занимающихся на начальном этапе подготовки в ИВС. Указать дозировку, раскрыть основные положения методики развития. Определить требования к технике безопасности.

30. Подобрать подвижные игры (не менее 3) для развития быстроты (соревновательным методом) занимающихся на начальном этапе подготовки в ИВС. Нарисовать схему расстановки игроков, назвать правила, дозировку и варианты игр. Определить требования к технике безопасности.

Для студентов второго курса, четвертый семестр

1. Составить годовой план-график тренировки для спортсменов старших разрядов в любом из видов ИВС (по выбору) в соответствии с требований стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование»

2. Составить перспективный план подготовки для себя с учетом уровня подготовленности и на основании анализа своего дневника самоконтроля.

3. Составить таблицу тестов для тестирования уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, и координации движений спортсменов в ИВС

4. Провести анализ любого из способов передвижения на лыжах в ИВС

5. Провести анализ своего дневника самоконтроля и определить допустимый объем циклической нагрузки на следующий сезон.

6. Разработать конспект тренировочного занятия в любом из видов ИВС

7. Провести анализ любого из способов передвижения на лыжах (по выбору).

8. Разработать план этапного педагогического контроля за эффективностью тренировочного процесса в годичном цикле подготовки

9. Провести подготовку лыж к тренировочному занятию.

10. Продемонстрировать экзаменатору способы определения оперативного состояния во время тренировочного занятия по ЧСС.

11. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития гибкости в тазобедренных суставах для групп спортивного совершенствования в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.

12. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития гибкости позвоночника для групп спортивного совершенствования в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.

13. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития специальной ловкости для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.

14. Разработать календарный план график проведения муниципальных соревнований на год.

15. Составить положение о многодневных соревнованиях по лыжному спорту

16. Составить смету на проведение соревнований по лыжным гонкам регионального уровня
17. Составить смету на выезд на учебно-тренировочные сборы на 14 дней группы 10 чел. с одним тренером.
18. Составить план безопасности при проведении соревнований по лыжным гонкам
19. Спланировать на карте дистанцию лыжной гонки спринта.
20. Спланировать на карте дистанцию лыжной гонки на средней дистанции
21. Спланировать на карте дистанцию лыжной гонки на длинной дистанции
22. Спланировать на карте дистанцию биатлона на короткой дистанции
23. Спланировать на карте дистанцию биатлона на средней дистанции
24. Спланировать на карте дистанцию биатлона на длинной дистанции
25. Спланировать на карте дистанцию лыжной гонки (эстафета)
26. Спланировать на карте дистанцию лыжной гонки в масс-старте.
27. Спланировать дистанцию слалома
28. Спланировать дистанцию параллельного слалома
29. Спланировать дистанцию лыжного двоеборья
30. Составить смету проведения соревнования «Лыжня России» или «Российский азимут».

Для студентов третьего курса, шестой семестр

1. Разработать комплекс тестов для оценки физической и технической подготовленности спортсмена.
2. Разработать конспект тренировочного занятия направленный на техническую подготовку в любом из видов ИВС
3. Разработать тактический план прохождения дистанции в спортивном ориентировании в заданном направлении с использованием предоставленной экзаменатором спортивной карты.
4. Разработать перспективный план подготовки лыжника-гонщика учетом уровня подготовленности и требований стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» или спортивное ориентирование
5. Провести анализ своего дневника самоконтроля и определить допустимый объем циклической нагрузки на следующий сезон.
6. Разработать мероприятия оперативного контроля за эффективностью тренировочного микроцикла спортсмена ориентировщика в подготовительном этапе
7. Графически изобразить объем циклической нагрузки лыжника-гонщика в годичном цикле тренировки.
8. Разработать и представить в табличной форме средства и методы физической подготовки лыжников-гонщиков их объемы в зависимости от пола и возраста.
9. Составить индивидуальный план самостоятельных занятий направленных на повышение физической подготовленности в спортсменом на лыжах с учетом уровня подготовленности.
10. Провести анализ и представить методику обучения и совершенствования индивидуальной тактики действий в ИВС
11. Провести анализ и представить методику обучения и совершенствования тактики действий в ИВС в спринте.
12. Провести анализ и представить методику обучения и совершенствования тактики действий в ИВС в масс-старте.
13. Провести анализ и представить методику обучения и совершенствования тактики действий ИВС с учетом стиля передвижения.
14. Провести анализ и представить методику обучения и совершенствования тактики действий в ИВС с учетом рельефа местности

15. Провести анализ и представить методику обучения и совершенствования тактики действий в ИВС на длинной дистанции.
16. Провести анализ и представить методику обучения и совершенствования тактики командных действий в эстафете.
17. Провести анализ и представить методику обучения и совершенствования тактики индивидуальных действий в эстафете.
18. Составить перечень и раскрыть содержание тестов для оценки общей физической подготовленности в ИВС.
19. Составить перечень и раскрыть содержание тестов для оценки специальной физической подготовленности в ИВС.
20. Составить перечень и раскрыть содержание тестов для оценки технической подготовленности в ИВС.
21. Составить перечень и раскрыть содержание тестов и показателей для оценки тактической подготовленности в ИВС.
22. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития быстроты движений для групп начальной подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
23. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития специальной выносливости для учебно-тренировочных групп 2-ого года обучения тренировочного этапа подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
24. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития специальной ловкости для групп начальной подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
25. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития скоростно-силовых способностей ног для учебно-тренировочных групп 5-ого года обучения тренировочного этапа подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
26. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития силы мышц туловища для групп начальной подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
27. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития быстроты движений для групп спортивного совершенствования в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
28. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития силы мышц ног для учебно-тренировочных групп 2-ого года обучения тренировочного этапа подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
29. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития скоростно-силовых способностей для учебно-тренировочных групп 2-ого года обучения тренировочного этапа подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
30. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития скоростно-силовых способностей рук для групп спортивного совершенствования в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.

Для студентов четвертого курса, седьмой семестр

1. Разработать план подготовки спортсменов в ИВС на мезоцикл с использованием средств и методов спортивной подготовки.
2. Разработать план тактической подготовки спортсменов в ИВС на год.

3. Разработать многолетний (на олимпийский цикл) план подготовки спортсменов в ИВС с учетом уровня подготовленности и требований стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование»
4. Разработать план конспект тренировочного занятия по ИВС с учетом положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.
5. Составить план мероприятий по оценке физических способностей и функционального состояния и технической подготовленности спортсменов в ИВС в годичном цикле подготовки.
6. Разработать конспект тренировочного занятия по ИВС для девушек старших разрядов.
7. Предложить систему тестов и испытаний для осуществления перспективного отбора в группы спортивного совершенствования ИВС.
8. Разработать план мероприятий по контролю за состоянием спортсменов, включая педагогический контроль и коррекцию в годичном цикле подготовки.
9. Разработать план самоподготовки к конкретному основному старту в любом из видов ИВС.
10. Провести анализ проделанной тренировочной работы за период обучения в академии по личному дневнику самоконтроля (дневник самоконтроля студент должен предоставить на зачет)
11. Составить перечень основного оборудования и инвентаря в ИВС.
12. Составить перечень дополнительного оборудования и инвентаря оборудованию в ИВС.
13. Доработать положение о соревнованиях (внести недостающие пункты).
14. Дополнить план анализа учебно-тренировочного занятия (внести недостающие пункты).
15. Составить перечень инвентаря, оборудования и тренажёрных устройств, применяемых в ИВС для физической подготовки.
16. Составить перечень инвентаря, оборудования и тренажёрных устройств, применяемых в ИВС для технической подготовки.
17. Составить перечень инвентаря, оборудования и тренажёрных устройств, применяемых в ИВС для тактической подготовки.
18. Сформулировать частные задачи обучения на этапах формирования двигательного умения, двигательного навыка и навыка высшего порядка.
19. Перечислить и привести примеры применения приёмов упрощения и усложнения условий обучения технике в ИВС.
20. Перечислить и привести примеры применения приёмов обеспечения вариативности условий обучения и совершенствования техники в ИВС.
21. Перечислить и охарактеризовать применение в технической подготовке в ИВС методов звуковой, зрительной и двигательной наглядности.
22. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития быстроты движений для групп начальной подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
23. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития специальной ловкости для групп начальной подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
24. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития скоростно-силовых способностей ног для учебно-тренировочных групп 5-ого года обучения тренировочного этапа подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.

25. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития силы мышц туловища для групп начальной подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
26. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития скорости одиночного движения для групп спортивного совершенствования в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
27. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития силы мышц ног для учебно-тренировочных групп 2-ого года обучения тренировочного этапа подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
28. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития скоростно-силовых способностей ног для учебно-тренировочных групп 2-ого года обучения тренировочного этапа подготовки в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
29. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития скоростно-силовых способностей рук для групп спортивного совершенствования в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.
30. Составить комплекс упражнений (не менее 5) для развития специальной гибкости позвоночника для групп спортивного совершенствования в ИВС, указать дозировку и интервалы отдыха. Определить требования к технике безопасности.

6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.

Для студентов первого курса, 2 семестр.

1. Составить конспект подготовительной части тренировочного занятия на лыжах в ИВС
2. Составить конспект подготовительной части тренировочного занятия бегом в ИВС
3. Составить конспект подготовительной части тренировочного занятия в в ИВС
4. Составить конспект подготовительной части тренировочного занятия с применением лыжероллеров
5. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для повышения показателей общей физической подготовленности в специально-подготовительный период
6. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для повышения показателей общей физической подготовленности в обще-подготовительный период
7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для повышения показателей общей физической подготовленности в переходный период
8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для повышения показателей общей физической подготовленности в соревновательный период.
9. Составить комплекс специальных подготовительных упражнений для разминки спортсмена бегом.
10. Составить комплекс специальных подготовительных упражнений для разминки спортсмена в ИВС
11. Составить комплекс специальных подготовительных упражнений для разминки спортсмена в ИВС.
12. Составить комплекс специальных подготовительных упражнений для разминки спортсмена на лыжероллерах.
13. Составить тестовые задания для начинающих спортсменов в ИВС для освоения технического навыка
14. Составить тестовые задания для начинающих спортсменов в ИВС для освоения технического навыка «Контроль расстояния»

15. Составить тестовые задания для начинающих лыжников-гонщиков для освоения технического навыка «Память и внимание»
16. Составить тестовые задания для начинающих лыжников-гонщиков для освоения технического навыка «Чтение карты»
17. Разработать комплекс тестов для оценки уровня технической подготовленности начинающего спортсменов в ИВС
18. Разработать инструкцию по технике безопасности при занятиях спортсменов в ИВС в летний период.
19. Разработать инструкцию по технике безопасности при занятиях спортсменов в ИВС в зимний период.
20. Разработать комплекс упражнений для обучения начинающих спортсменов одноопорному скольжению при передвижении на лыжах.
21. Разработать комплекс упражнений для обучения начинающих спортсменов согласованной работе рук при передвижении на лыжах.
22. Разработать комплекс упражнений для обучения начинающих спортсменов одновременной работе рук при передвижении на лыжах.
23. Разработать комплекс упражнений для обучения начинающих спортсменов попеременной работе рук при передвижении на лыжах.
24. Разработать комплекс упражнений для обучения начинающих спортсменов преодолениям неровностей при передвижении на лыжах.
25. Разработать комплекс упражнений для обучения начинающих спортсменов технике спуска при передвижении на лыжах.
26. Разработать комплекс упражнений для обучения начинающих спортсменов преодолению подъемов при передвижении на лыжах.
27. Разработать комплекс упражнений для обучения начинающих спортсменов способам торможения при передвижении на лыжах.
28. Разработать комплекс упражнений для обучения скольжению на лыжах при движении коньковым ходом.
29. Разработать комплекс упражнений для обучения переноса центра тяжести при движении коньковым ходом.
30. Разработать комплекс упражнений для обучения одноопорному скольжению на лыжах при движении коньковым ходом.

Для студентов второго курса, 4 семестр

1. Разработать годовой план-график тренировочного процесса спортсменов в ИВС на начальном этапе подготовки, специализирующегося в лыжном спорте бегом.
2. Разработать годовой план-график тренировочного процесса спортсменов в ИВС на начальном этапе подготовки, специализирующегося в спринте
3. Разработать годовой план-график тренировочного процесса спортсменов в ИВС на учебно-тренировочном этапе подготовки, специализирующегося в передвижении на лыжероллерах.
4. Разработать годовой план-график тренировочного процесса спортсменов в ИВС на учебно-тренировочном этапе подготовки, специализирующегося в спринте
5. Разработать годовой план-график тренировочного процесса спортсменов в ИВС на этапе спортивного совершенствования, специализирующегося в спринте
6. Разработать годовой план-график тренировочного процесса спортсменов в ИВС на этапе спортивного совершенствования, специализирующегося в передвижении на лыжероллерах
7. Разработать годовой план-график тренировочного процесса спортсменов в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства, специализирующегося в спринте.

8. Разработать годовой план-график тренировочного процесса спортсменов в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства, специализирующегося в передвижении на лыжероллерах.
9. Разработать план-график тренировочного мезоцикла направленного на развитие специальной выносливости бегом на учебно-тренировочном этапе.
10. Разработать план-график тренировочного мезоцикла направленного на развитие специальной выносливости на лыжах на учебно-тренировочном этапе
11. Разработать план-график тренировочного мезоцикла направленного на развитие общей выносливости бегом на учебно-тренировочном этапе.
12. Разработать план-график тренировочного мезоцикла направленного на развитие общей выносливости на лыжах на учебно-тренировочном этапе
13. Составить схему проведения круговой тренировки с аннотацией с использованием тренажеров в спортивном зале направленной на повышение силовых показателей спортсменов в ИВС тренировочного этапа
14. Составить схему проведения круговой тренировки с аннотацией с использованием тренажеров в спортивном зале направленной на повышение скоростно-силовых показателей спортсменов в ИВС тренировочного этапа
15. Подобрать тесты для оценки технического навыка «Чтение карты»
16. Подобрать тесты для оценки технического навыка «Контроль направления и расстояния»
17. Подобрать тесты для оценки технического навыка
18. Подобрать тесты для оценки технического навыка «Память и внимание»
19. Составить план этапного педагогического контроля для спортсменов в ИВС специализирующихся в спринте, тренирующихся на этапе начальной подготовки
20. Составить план этапного педагогического контроля для спортсменов в ИВС специализирующихся в спринте, тренирующихся на учебно-тренировочном этапе
21. Составить план этапного педагогического контроля для спортсменов в ИВС, специализирующихся в спринте, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования
22. Составить план этапного педагогического контроля для спортсменов в ИВС специализирующихся в передвижении на лыжероллерах, тренирующихся на этапе начальной подготовки
23. Составить план этапного педагогического контроля для спортсменов в ИВС специализирующихся в передвижении на лыжероллерах, тренирующихся на учебно-тренировочном этапе
24. Составить план этапного педагогического контроля для спортсменов в ИВС специализирующихся в передвижении на лыжероллерах, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования
25. Разработать конспект основной части тренировочного занятия направленного на обучение попеременному двухшажному классическому ходу
26. Разработать конспект основной части тренировочного занятия направленного на обучение одновременному бесшажному классическому ходу
27. Разработать конспект основной части тренировочного занятия направленного на обучение одновременному одношажному классическому ходу
28. Разработать конспект основной части тренировочного занятия направленного на обучение попеременному двухшажному коньковому ходу
29. Разработать конспект основной части тренировочного занятия направленного на обучение способом преодоления спусков и подъемов на лыжах.
30. Разработать конспект основной части тренировочного занятия направленного на обучение способам торможений и поворотов.

Для студентов третьего курса, 6 семестр

1. Используя Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», составить план тренировочного мезоцикла на учебно-тренировочный сбор для спортсменов в ИВС начального этапа подготовки специализирующихся в передвижении на лыжероллерах.
2. Используя Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование», составить план тренировочного мезоцикла на учебно-тренировочный сбор для спортсменов в ИВС начального этапа подготовки специализирующихся в спринте.
3. Используя Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», составить план тренировочного мезоцикла на учебно-тренировочный сбор для лыжников-гонщиков тренировочного этапа подготовки специализирующихся в передвижении на лыжероллерах.
4. Используя Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование», составить план тренировочного мезоцикла на учебно-тренировочный сбор для спортсменов в ИВС тренировочного этапа подготовки специализирующихся в спринте.
5. Используя Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», составить план тренировочного мезоцикла на учебно-тренировочный сбор для лыжников-гонщиков этапа спортивного мастерства специализирующихся в передвижении на лыжероллерах.
6. Используя Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование», составить план тренировочного мезоцикла на учебно-тренировочный сбор для лыжников-гонщиков спортивного мастерства специализирующихся в спринте.
7. Разработать конспект тренировочного занятия для начинающих спортсменов в ИВС направленный на общую физическую и тактико-техническую подготовку
8. Разработать конспект тренировочного занятия для начинающих спортсменов в ИВС направленный на специальную физическую и тактическую подготовку.
9. Разработать конспект тренировочного занятия для начинающих спортсменов в ИВС направленный на специальную физическую и техническую подготовку.
10. Сформировать комплекс тестов для оценки уровня технической подготовленности начинающих спортсменов в ИВС
11. Разработать план ежегодного комплексного контроля для спортсменов в ИВС начального этапа подготовки
12. Разработать план ежегодного комплексного контроля для спортсменов в ИВС учебно-тренировочного этапа подготовки
13. Разработать план ежегодного комплексного контроля для спортсменов в ИВС этапа спортивного совершенствования .
14. Разработать план этапного комплексного контроля для спортсменов в ИВС начального этапа подготовки
15. Разработать план этапного комплексного контроля для спортсменов в ИВС учебно-тренировочного этапа подготовки
16. Разработать план этапного комплексного контроля для спортсменов в ИВС этапа спортивного совершенствования
17. Разработать мероприятия оперативного контроля для спортсменов в ИВС начального этапа подготовки
18. Разработать мероприятия оперативного комплексного контроля для спортсменов в ИВС учебно-тренировочного этапа подготовки
19. Разработать мероприятия оперативного комплексного контроля для спортсменов в ИВС этапа спортивного совершенствования

20. Разработать конспект тренировочного занятия для спортсменов в ИВС специализирующихся в передвижении на лыжероллерах направленный на развитие специальной выносливости
21. Разработать конспект тренировочного занятия для спортсменов в ИВС специализирующихся в спринте направленный на развитие специальной выносливости
22. Разработать конспект тренировочного занятия для спортсменов в ИВС специализирующихся в передвижении на лыжероллерах направленный на обучение классическим лыжным ходам.
23. Разработать конспект тренировочного занятия для спортсменов в ИВС специализирующихся в передвижении на лыжероллерах направленный на обучение одновременному двухшажному коньковому ходу
24. Разработать конспект тренировочного занятия для спортсменов в ИВС специализирующихся в передвижении на лыжероллерах направленный на обучение одновременному одношажному коньковому ходу
25. Разработать конспект тренировочного занятия для лыжников-гонщиков специализирующихся в передвижении на лыжероллерах направленный на обучение коньковому ходу без работы рук.
26. Разработать конспект тренировочного занятия для спортсменов в ИВС специализирующихся в передвижении на лыжероллерах направленный на обучение маятниковому коньковому ходу.
27. Разработать конспект тренировочного занятия для лыжников-гонщиков специализирующихся в передвижении на лыжероллерах направленный на обучение способам торможения, поворотов и преодолению спусков и подъемов.
28. Разработать положение о проведении соревнований на лыжах или лыжероллерах
29. Изобразить графически стадион для проведения соревнований на лыжероллерах с массовым стартом
30. Изобразить графически стадион для проведения соревнований по лыжным гонкам с раздельным стартом

Для студентов четвертого курса, 7 семестр

1. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» «Спортивное ориентирование», изобразить графически динамику объема циклической нагрузки в годичном цикле лыжников-гонщиков начального этапа подготовки специализирующегося в спринте.
2. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование», изобразить графически динамику объема циклической нагрузки в годичном цикле спортсменов в ИВС начального этапа подготовки специализирующегося в передвижении на лыжероллерах
3. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», изобразить графически динамику объема циклической нагрузки в годичном цикле спортсменов в ИВС учебно- тренировочного этапа подготовки специализирующегося в спринте.
4. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», изобразить графически динамику объема циклической нагрузки в годичном цикле лыжника-гонщика учебно-тренировочного этапа подготовки специализирующегося в передвижении на лыжероллерах
5. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование», изобразить графически динамику

объема циклической нагрузки в годичном цикле спортсменов в ИВС этапа спортивного совершенствования специализирующегося в спринте.

6. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование», изобразить графически динамику объема циклической нагрузки в годичном цикле спортсменов в ИВС этапа спортивного совершенствования специализирующегося в передвижении на лыжероллерах

7. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование», изобразить графически динамику объема циклической нагрузки в годичном цикле спортсменов в ИВС этапа высшего спортивного мастерства специализирующегося в спринте.

8. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», изобразить графически динамику объема циклической нагрузки в годичном цикле лыжника-гонщика этапа высшего спортивного мастерства специализирующегося в передвижении на лыжероллерах.

9. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование», изобразить графически динамику интенсивности выполнения циклической нагрузки в годичном цикле спортсменов в ИВС начального этапа подготовки специализирующегося в спринте.

10. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», изобразить графически динамику интенсивности выполнения циклической нагрузки в годичном цикле лыжника-гонщика начального этапа подготовки специализирующегося в передвижении на лыжероллерах

11. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование», изобразить графически динамику интенсивности выполнения циклической нагрузки в годичном цикле спортсменов в ИВС учебно - тренировочного этапа подготовки специализирующегося в спринте.

12. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», изобразить графически динамику интенсивности выполнения циклической нагрузки в годичном цикле лыжника-гонщика учебно-тренировочного этапа подготовки специализирующегося в передвижении на лыжероллерах

13. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование», изобразить графически динамику интенсивности выполнения циклической нагрузки в годичном цикле спортсменов в ИВС этапа спортивного совершенствования специализирующегося в спринте.

14. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», изобразить графически динамику интенсивности выполнения циклической нагрузки в годичном цикле лыжника-гонщика этапа спортивного совершенствования специализирующегося в передвижении на лыжероллерах

15. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», изобразить графически динамику интенсивности выполнения циклической нагрузки в годичном цикле лыжника-гонщика этапа высшего спортивного мастерства специализирующегося в спринте.

16. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», изобразить графически динамику интенсивности выполнения циклической нагрузки в годичном цикле лыжника-гонщика этапа высшего спортивного мастерства специализирующегося в передвижении на лыжероллерах.

17. Составить конспект комплексного тренировочного занятия в общеподготовительном периоде подготовки для начинающих спортсменов в ИВС специализирующихся в спринте

18. Составить конспект комплексного тренировочного занятия в общеподготовительном периоде подготовки для начинающих лыжников-гонщиков специализирующихся в передвижении на лыжероллерах.

19. Составить конспект комплексного тренировочного занятия в специально-подготовительном периоде подготовки для начинающих лыжников-гонщиков специализирующихся в спринте
20. Составить конспект комплексного тренировочного занятия в специально-подготовительном периоде подготовки для начинающих лыжников-гонщиков специализирующихся в передвижении на лыжероллерах.
21. Составить конспект комплексного тренировочного занятия в переходном периоде подготовки для начинающих лыжников-гонщиков специализирующихся в спринте
22. . Составить конспект комплексного тренировочного занятия в переходном периоде подготовки для начинающих лыжников-гонщиков специализирующихся в передвижении на лыжероллерах.
23. Составить конспект комплексного тренировочного занятия в соревновательном периоде подготовки для начинающих лыжников-гонщиков специализирующихся в спринте
24. Составить конспект комплексного тренировочного занятия в соревновательном периоде подготовки для начинающих лыжников-гонщиков специализирующихся в передвижении на лыжероллерах.
25. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», разработать норматив по ОФП для лыжников-гонщиков 1 разряда
26. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», разработать норматив по СФП для лыжников-гонщиков 1 разряда, специализирующихся в спринте.
27. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», разработать норматив по СФП для лыжников-гонщиков 1 разряда, специализирующихся в передвижении на лыжероллерах
28. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», разработать норматив по ОФП для лыжников-гонщиков 2 разряда
29. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», разработать норматив по СФП для лыжников-гонщиков 2 разряда, специализирующихся в спринте.
- 30 . На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», разработать норматив по СФП для лыжников-гонщиков 2 разряда, специализирующихся в передвижении на лыжероллерах.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного/зачётного вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационного вопроса /ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
Первый курс, второй семестр.					
1	Физические качества и методика их развития в лыжном спорте	УК-7	1-2, 8	1, 3, 5, 6, 9	9-12
2	ОРУ и методика их проведения	УК-7	17- 18	2, 3, 4,	1-8
3	Специальные развивающие упражнения лыжников-гонщиков	ПК - 2	3- 7, 9, 16, 19, 23-30	11-24	13-16
4	Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах	ПК - 2	10, 21,	8, 10,	17
5	Применение технических средств для овладения техникой передвижения на лыжах	УК-7	11, 20,	25-26	20
6	Техника безопасности при проведении занятий лыжным спортом	УК-7	12- 14	7	18-19
7	Методика начального обучения передвижению на лыжах	ПК - 2	15, 22	27-30	22-24

8	Техника и методика начального обучения лыжным классическим ходам	ПК - 2	15, 22	27-30	21
9	Техника и методика начального обучения подъемам и спускам	ПК - 2	15, 22	27-30	25-26
10	Техника и методика начального обучения поворотам и торможениям	ПК - 2	15, 22	27-30	27
11	Техника и методика начального обучения коньковым лыжным ходам	ПК - 2	15, 22	27-30	28-30
Второй курс, четвертый семестр					
1	Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки.	УК-7	8-9	1- 2, 7,	1-8
2	Развитие физических качеств (общая выносливость, специальная выносливость, скоростно-силовая выносливость).	УК-7	1, 6-7	11- 12	9, 11
3	Развитие физических качеств средствами ОФП и играми.	УК-7	2. 4	3, 28-30	10,
4	Развитие физических качеств специальными средствами подготовки.	ПК - 2	5, 10-11	13	9-12
5	Совершенствование техники передвижения на лыжах	ПК - 2	12, 14-25, 27- 28	14-17	15-18
6	Применение технических средств для подготовки	УК-7	13, 29-30	21-23	13-14,

	лыжников-гонщиков				
7	Контроль за уровнем развития физических качеств спортсмена	УК-7	6-7,	5, 8, 10	19-24
8	Совершенствование способов передвижения на лыжах	ПК - 2	3	4, 9, 24-27	25-28
9	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков	ПК - 2	15	18-19	29
10	Совершенствование техники поворотов в движении	ПК - 2	15	18-20	30
Третий курс, шестой семестр					
1	Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки	УК-7	3, 4	2, 4, 7,	1-6
2	Развитие физических качеств средствами ОФП и играми в подготовительном периоде	УК-7	2,5	8, 9	7,
3	Развитие физических качеств специальными средствами подготовки.	ПК - 2	2, 5	22-30	20, 21
4	Совершенствование техники передвижения на лыжах	ПК - 2	17-25, 28-30	3, 10, 11, 13-17	7-10
5	Применение технических средств для подготовки лыжников-гонщиков	ПК - 2	16,	23-24	8,
6	Контроль за уровнем развития физических качеств	УК-7	26	1,5, 6, 12-21	10- 19

7	Совершенствование техники передвижения на лыжах	ПК - 2	1, 6, 11, 12 13,	18-19	9, 22-26
8	Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков	ПК - 2	7, 8	18- 19	27
9	Совершенствование техники поворотов в движении на лыжах	ПК - 2	9-10	18- 19	27
10	Организация и проведение соревнований в лыжном спорте	УК-7	14, 15, 23, 27	10	28-30
Четвертый курс, седьмой семестр					
1	Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки.	УК-7	1, 2, 3,	1-3	1-16
2	Методика тренировки в лыжном спорте	ПК - 2	19-21	4, 6, 14, 18-30	17-24
3	Методика проведения тренировочных занятий в лыжном спорте	ПК - 2	5, 6, 8,	5, 9, 10,	17-24
4	Совершенствование знаний умений и навыков при проведении соревнований	УК-7	4, 7, 10-18, 22-30	11-13, 15-17	26-27
5	Контроль за уровнем подготовленности спортсменов	УК-7	9	7, 8	25-30

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 29 октября 2019 года, протокол № 03, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 219 от 29 октября 2019 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на *зачёте*

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет <i>навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач</i> . Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Тудор Бомпа, Карло Буццичелли. - Москва: Спорт, 2016. - 384 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html> (дата обращения: 20.10.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. - Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. - Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании: учебное пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. - Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - 113 с. // Электронная библиотека вузов ФК. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. - Малаховка: МГАФК, 2010. - 156 с.
6. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. - Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. - 32 с.
7. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России; редактор Е.В. Вьяльбе. - Москва, 2018. - 122 с.
8. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / редактор С.Е. Шивринская. - 2-е изд., исправл. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 189 с.
9. Реуцкая, Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е.А. Реуцкая, Я.С. Романова. - Омск : СибГУФК, 2020. - 198 с. // Электронная библиотека вузов ФК. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
10. Храмов, Н.А. Лыжероллеры – новая соревновательная дисциплина в лыжных гонках / Н.А. Храмов // Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: методические рекомендации. - Великие Луки, 2009. - С. 64-68.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Багин, Н.А. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям: учебно-методическое пособие / Н.А. Багин, М.П. Иванов. - Великие Луки: ВЛГАФК, 2014. - 62 с.
2. Беломестнов, И.В. Подготовка спортивного объекта и судейского корпуса к проведению соревнований по лыжным гонкам на XXII Зимних олимпийских играх в Сочи / И.В. Беломестнов, В.А. Григорьев, В.В. Веденин // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов высокой квалификации: материалы III Всероссийской конференции тренеров по лыжным гонкам и биатлону. 21-24 апреля 2015 г. - Смоленск, 2015. - С. 34-39.
3. Гибадуллин, М.Р. Анализ стратегии и тактики соревновательной деятельности ведущих лыжников-гонщиков при подготовке к Зимним олимпийским играм в Сочи / М.Р. Гибадуллин, А.А. Ионов // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов высокой квалификации: материалы III Всероссийской конференции

тренеров по лыжным гонкам и биатлону. 21-24 апреля 2015 г. – Смоленск, 2015. – С. 57-64.

4. Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования: монография / Н.А. Казанцев. – Санкт-Петербург, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

5. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование: теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию: учебное пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

6. Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по специальности 032101 "Физическая культура" / Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка, 2008. – 38 с.

5. Макаров, А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. – Омск: СибГУФК, 2008. – 140 с.

6. Мухина, О.Н. Как провести соревнования / О.Н. Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2008. – 159 с.

7. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.

8. Федеральные стандарты спортивной подготовки в ИВС: режим доступа:

<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005 - . – URL: <http://window.edu.ru/>. (дата обращения 30.09.2021).

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 30.09.2021).

3. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. - Москва. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения 30.09.2021).

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 30.09.2021).

5. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал: сайт. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. - URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения 30.09.2021).

6. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2021. - URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/638> (дата обращения 30.09.2021).

7. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учебное пособие / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицын, В.Г. Щербаков, В.С. Побыванец – Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2012. - URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm (дата обращения 30.09.2021)

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
3. Лань: электронно-библиотечная система (Сетевая электронная библиотека по физической культуре и спорту): сайт. - Санкт-Петербург, 2011 - . - URL: <https://e.lanbook.com/books> (дата обращения: 28.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
4. Freedom Collection: полнотекстовая коллекция электронных журналов / Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com> (дата обращения 12.10.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
5. Scopus: библиографическая и реферативная база данных / Elsevier. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic> (дата обращения 12.10.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
6. Springer Nature: издательство: сайт. – URL: <http://link.springer.com> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 - . – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения 30.09.2021).
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения 30.09.2021).

3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения 30.09.2021).

4. Большая бесплатная библиотека : сайт. –URL: <http://tululu.org/> (дата обращения 30.09.2021).

5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 30.09.2021).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – Москва, 2005 - . – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения 30.09.2021).

7. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения 30.09.2021).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук
Аудитория № 115. Учебный корпус № 1, пл. Юбилейная д.4	25 посадочных мест: столы ученические – 13 шт., стулья ученические - 28; стул для преподавателя – 1 шт., доска информационная – 1 шт., экран подпружиненный на треноге – 1 шт., переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук Samsung R 540, мышь компьютерная, удлинитель – 1 шт., вешалки – 2 шт., мел – 2 шт., губка для доски – 1 шт., плакаты – 46 шт. Набор карт спортивных – 26 шт. Карты спортивные в электронном варианте OCAD – 12 шт. Карточки для технической подготовки - 4 комплекта.
Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	забор деревянный 2х1 м. – 12 шт., забор металлический – 2х1 м. 10 шт., тумба старта – 2 шт., тумба финиша-2 шт., флаги расцветивания – 30 шт., указатели километража и поворотов-15 шт., разметка трасс 200 шт., пьедестал почета – 1 шт.,

	сетка оградительная 20 м. – 18 шт., колья металлические – 50 шт.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №114. Учебный корпус №1. пл. Юбилейная д.4	Станки для подготовки лыж – 3 шт., пирамида для постановки лыж – на 11 пар, фартуки рабочие – 3 шт., столов – 3 шт., утюги для подготовки лыж – 3 шт., вытяжка вентиляционная – 1 шт., велоэргометр – 1 шт.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания лыжного оборудования № 108 учебного корпуса № 2, пл. Юбилейная д. 4, к. 3	Лыжные ботинки с креплениями – 10 пар, ботинки лыжные – 20 пар, крепления лыжные -41 пара, лыжи пластиковые - 123 пары, лыжные палки металлические – 105 пар, лыжероллеры – 30 пар, шлем роллиста – 7 шт., чехлы для лыжероллеров – 3 шт., лыжный комплект (лыжи, ботинки, палки, крепления) – 44 шт., тренажер спортивный – 3 шт., дрель – 1 шт., удлинитель сетевой – 1 шт., пассатижи -1 шт., насос – 1 шт., станок для подготовки лыж – 1 шт., комплект мазей держания - 20 шт., комплект мазей скольжения – 20 шт., утюг для подготовки лыж – 2 шт., стеллажи для инвентаря -3 шт., пирамида для лыж – 6 шт., шкаф – 1 шт., комплект инструментов для подготовки лыж – 4 комп., накатка SWIX – 2шт. Генератор -1 шт. Палатка полусфера – 6 шт. Коврик туристический – 30 шт. Мешок спальный -19 шт. Набор котлов тур. -1 набор. Столик для ориентирования-10 шт. Тент – 1 шт. Рюкзак тур. 6 шт. Призмы ориентирования – 15 шт. Компостеры ориентирования. – 15 шт. Станции базовые SFR – 15 шт. Станции считки SFR – 1 шт. Карточки электронные «ЧИП» - 100 шт. Компаса 10 шт.

**Помещения для самостоятельной работы*

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные	Количество о часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и
----------	---	--	---	---

		пособия		дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия(да/нет)
Первый курс, первый и второй семестр				
1-6	Тема 1. Физические качества и методика их развития в лыжном спорте Контрольная работа по теме «Физические качества и методика их развития»	Стадион, инвентарь необходимый для ОФП. Распечатанные контрольные работы на каждого обучающегося	Практические занятия 12 час.	да
7-11	Тема 2. ОРУ и методика их проведения	Стадион, инвентарь необходимый для ОФП.	Практические занятия 10 час.	да
12-16	Тема 3. Специальные развивающие упражнения в ИВС	Стадион, инвентарь необходимый для ОФП.	Практические занятия 10 час.	да
17-20	Тема 4. Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах	Стадион, инвентарь, учебно-тренировочные круги	Практические занятия 8 час.	да
20-24	Тема 5. Применение технических средств для овладения техникой передвижения на лыжах в ИВС	Стадион, инвентарь необходимый для лыжной подготовки	Практические занятия 8 час.	да
25-28	Тема 6. Техника безопасности при проведении занятий в ИВС	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 8 час.	да

29-35	Тема 7. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Контрольная работа по теме «Обучение способам передвижения на лыжах в ИВС»	Стадион, инвентарь необходимый для лыжной подготовки. Распечатанные контрольные работы на каждого обучающегося	Практические занятия 14 час.	да
36-41	Тема 8. Техника и методика начального обучения лыжным классическим ходам	Стадион, инвентарь необходимый для лыжной подготовки	Практические занятия 12 час.	да
42-45	Тема 9. Техника и методика начального обучения подъемам и спускам	Стадион, инвентарь необходимый для лыжной подготовки	Практические занятия 8 час.	да
46-48	Тема 10. Техника и методика начального обучения поворотам и торможениям	Стадион, инвентарь необходимый для лыжной подготовки	Практические занятия 6 час.	да
49-54	Тема 11. Техника и методика начального обучения коньковым лыжным ходам	Стадион, инвентарь необходимый для лыжной подготовки	Практические занятия 12 час.	да
Второй курс, третий и четвертый семестр				
1-4	Тема 1. Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки.	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 8 час.	да
5-8	Тема 2. Развитие физических качеств (общая выносливость, специальная выносливость, скоростно-силовая выносливость).	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 8 час.	да
9-12	Тема 3. Развитие физических качеств	Стадион,	Практические	да

	средствами ОФП и играми.	инвентарь необходимый для занятий	кие занятия 8 час.	
13-17	Тема 4. Развитие физических качеств специальными средствами подготовки.	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 8 час.	да
18-21	Тема 5. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Контрольная работа по теме «Основные физические качества в ИВС»	Стадион, инвентарь необходимый для занятий. Распечатанные бланки контрольной работы на каждого обучающегося	Практические занятия 10 час.	да
22-24	Тема 6. Применение технических средств для лыжников-гонщиков	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 6 час.	да
25-28	Тема 7. Контроль за уровнем развития физических качеств спортсмена. Контрольная работа по теме «Основы спортивной подготовки и контроля»	Стадион, инвентарь необходимый для занятий Распечатанные бланки контрольной работы на каждого обучающегося	Практические занятия 8 час.	да
29-36	Тема 8. Совершенствование способов передвижения на лыжах	Стадион, инвентарь необходимый для лыжной подготовки	Практические занятия 16 час.	да
37-41	Тема 9. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков	Стадион, инвентарь	Практические	да

		необходимый для лыжной подготовки	занятия 10 час.	
42-45	Тема 10. Совершенствование техники поворотов в движении	Стадион, инвентарь необходимый для лыжной подготовки	Практические занятия 8 час.	да
Третий курс, пятый и шестой семестр				
1-3	Тема 1. Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 6 час.	да
4-10	Тема 2. Развитие физических качеств средствами ОФП и играми в подготовительном периоде	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 14 час.	да
11-16	Тема 3. Развитие физических качеств специальными средствами подготовки.	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 12 час.	да
17-21	Тема 4. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Контрольная работа по теме «Техническая подготовка в ИВС»	Стадион, инвентарь необходимый для занятий Распечатанные бланки контрольной работы на каждого обучающегося	Практические занятия 10 час.	да
22-26	Тема 5. Применение технических средств для подготовки в ИВС	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 10 час.	да
27-31	Тема 6. Контроль за уровнем развития физических качеств	Стадион, инвентарь необходимый	Практические занятия	да

		для занятий	10 час.	
32-41	Тема 7. Совершенствование техники передвижения на лыжах	Стадион, инвентарь необходимый для лыжной подготовки	Практические занятия 20 час.	да
42-46	Тема 8. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков	Стадион, инвентарь необходимый для лыжной подготовки	Практические занятия 10 час.	да
47-50	Тема 9. Совершенствование техники поворотов в движении на лыжах	Стадион, инвентарь необходимый для лыжной подготовки	Практические занятия 8 час.	да
51-54	Тема 10. Организация и проведение соревнований в лыжном спорте Контрольная работа по теме «Судейство соревнований в ИВС»	Стадион, инвентарь необходимый для занятий Распечатанные бланки контрольной работы на каждого обучающегося	Практические занятия 8 час.	нет
Четвертый курс, седьмой семестр.				
1-2	Тема 1. Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки.	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 4 час.	да
3-5	Тема 2. Методика тренировки в ИВС	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 6 час.	да
6-11	Тема 3. Методика проведения тренировочных занятий бегом и на лыжах	Стадион, инвентарь необходимый	Практические занятия	да

		для занятий	12 час.	
12-14	Тема 4. Совершенствование знаний умений и навыков при проведении соревнований	Стадион, инвентарь необходимый для занятий	Практические занятия 6 час.	нет
15-18	Тема 5. Контроль за уровнем подготовленности спортсменов. Контрольная работа по теме «Общие вопросы профессионально спортивной компетенции обучающихся»	Стадион, инвентарь необходимый для занятий Распечатанные бланки контрольной работы на каждого обучающегося	Практические занятия 8 час.	да

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Контрольные работы для обучающихся

Контрольная работа №1 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

1 курс

Тема: «Проверка уровня ОФП, соревнования по ОФП»

Выполнить контрольные нормативы согласно прилагаемой таблице

Оценка	Женщины				Мужчины			
	Бег 800 м (мин, час)	20-ти скок (м, см)	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Кросс 3000 м (мин. с)	Бег 1500 м (мин. с)	30-ти скок (м, см)	Подтягивание (раз)	Кросс 5000 м (мин. с)
5	3.00	42.00	22	13.40	4.55	76.50	14	18.25
4	3.08	39.50	20	14.20	5.00	74.50	12	18.45
3	3.15	39.00	18	15.00	5.25	70.00	11	20.00

Контрольная работа №2 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема «Физические качества и методика их развития»

Вариант 1

1. Физические упражнения- это..... (дайте определение)

2. Биомеханические критерии классифицируют упражнения по:

- а) преобладающим источникам энергии;
- б) уровню энерготрат;
- в) предельному времени работы;
- г) структуре движений.

3. Критерии ведущего физического качества делятся на упражнения:

- а) по зонам относительной мощности;
- б) циклические, ациклические, смешанные;
- в) единичные и суммарные;
- г) силовые, скоростные, скоростно-силовые, на выносливость и сложно-технические.

4. Классификация энергетических критериев включает подразделение спортивных упражнений на:

- а) единичные и суммарные;
- б) зоны относительной мощности;
- в) критерии ведущего физического качества;

г) по преобладающим источникам энергии (аэробные и анаэробные), по уровню энерготрат (единичные, суммарные).

5. Упражнения, осуществляемые за счет энергии фосфагенной системы – АТФ и КрФ классифицируют на:

- а) анаэробные алактатные без накопления молочной кислоты;
- б) анаэробные лактатные с накоплением молочной кислоты;
- в) анаэробно-аэробные;
- г) аэробные.

6. Статическая работа выполняется в режиме работы мышц (вставьте пропущенное слово)

7. Суть феномена Линдгарда состоит в том, что в момент выполнения работы:

- а) увеличивается ЖЕЛ, глубина и минутный объем дыхания, увеличивается ЧСС и потребление кислорода;
- б) уменьшается ЖЕЛ, уменьшается глубина и минутный объем дыхания, падает ЧСС и потребление кислорода;
- в) нормализуется ЖЕЛ, нормализуется глубина и минутный объем дыхания, нормализуется ЧСС и потребление кислорода.

8. К зоне максимальной мощности относятся циклические динамические упражнения с длительностью временного интервала:

- а) от 20 до 30 сек;
- б) от 20-30 сек до 3-5 мин;
- в) от 3-5 мин до 30-40 мин;
- г) от 30-40 мин и более.

9. К зоне субмаксимальной мощности относятся циклические динамические упражнения с длительностью временного интервала:

- а) от 20 до 30 сек;
- б) от 20-30 сек до 3-5 мин;
- в) от 3-5 мин до 30-40 мин;
- г) от 30-40 мин и более.

10. К зоне большой мощности относятся циклические динамические упражнения с длительностью временного интервала:

- а) от 20 до 30 сек;
- б) от 20-30 сек до 3-5 мин;
- в) от 3-5 мин до 30-40 мин;
- г) от 30-40 мин и более.

11. К зоне умеренной мощности относятся циклические динамические упражнения с длительностью временного интервала:

- а) от 20 до 30 сек;
- б) от 20-30 сек до 3-5 мин;
- в) от 3-5 мин до 30-40 мин;
- г) от 30-40 мин и более.

12. К упражнениям в зоне максимальной мощности относятся:

- а) легкоатлетический бег на дистанции 400, 800, 1000 и 1500 м;
- б) легкоатлетический бег на дистанции 60, 100, 200 м;
- в) легкоатлетический бег от 3 до 10 км;
- г) марафонский бег.

13. Работа субмаксимальной мощности совершается в условиях:

- а) максимальной частоты движений в течение 20-30 сек;
- б) максимального темпа движения в течение 3-5 мин;
- в) большая интенсивность движений в течение 20 мин.

14. Частота сердечных сокращений к концу дистанции в зоне большой мощности достигает:

- а) 160 уд/мин;
- б) 190-200 уд/мин;
- в) 200 уд/мин и более;
- г) 150-180 уд/мин.

15. Концентрация молочной кислоты в крови в зоне субмаксимальной мощности к концу дистанции достигает:

- а) до 80 мг %;
- б) до 200-280 мг % на 100 мл крови;
- в) до 100-200 мг %;
- г) до 200 мг % и более.

16. Кислородный долг к концу дистанции в зоне умеренной мощности составляет:

- а) 4-5 л;
- б) 12-15 л;
- в) 6-20 л;
- г) 21-25 л.

17. Кислородный запрос в зоне максимальной мощности в минуту составляет:

- а) 40 л;
- б) 25 л;
- в) 6-7 л;
- г) 4-5 л.

18. Основными механизмами утомления в зоне большой мощности является:

- а) истощение клеточных резервов макроэргов, уменьшение активности двигательных зон ЦНС, развитие торможения, снижение сократительной способности мышечных волокон;
- б) лимит мощности тканевых буферных систем, усиление деятельности ЦНС, дефицит кислорода, снижение сократительной способности мышц, накопление молочной кислоты;
- в) предел функциональных возможностей сердечнососудистой системы и системы транспорта кислорода, перенапряжение нейроэндокринной системы регуляции физиологических функций;
- г) ухудшение подвижности нервных центров, истощение функциональных резервов эндокринной системы, значительное снижение энергетических запасов.

19. Восстановительные процессы после работы в зоне большой мощности происходят:

- а) за 30 - 40 мин;
- б) за 2 – 3 часа;
- в) за 2 – 3 суток;
- г) за несколько часов.

20. Вегетативные функции в ситуационных видах спорта достигают максимальных значений при частоте сердечных сокращений:

- а) 110 – 120 уд/мин;

- б) 120 – 130 уд/мин;
- в) 140 – 160 уд/мин;
- г) 180 – 190 уд/мин.

21. В ИВС преобладают следующие соотношения аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения:

- а) аэробные;
- б) аэробно-анаэробные;
- в) анаэробные.

22. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) называется..... (закончите определение)

23. Абсолютная сила мышц– это:

- а) сила, проявляемая человеком в расчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, приходящаяся на 1см² физиологического поперечника мышцы;
- в) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

24. Относительная сила – это:

- а) сила, проявляемая человеком в расчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, приходящаяся на 1см² физиологического поперечника мышцы;
- в) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

25 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- а) 10 - 11 лет;
- б) 11 – 12 лет;
- в) от 13 – 14 до 17 – 18 лет;
- г) от 17 – 18 до 19 – 20 лет.

26. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются у мальчиков и юношей:

- а) в дошкольном возрасте, особенно в 5 – 6 лет;
- б) в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- в) в среднем школьном возрасте (12 – 15 лет);
- г) в старшем школьном возрасте (16 – 18 лет)

28. Какая форма проявления быстроты движения определяется по латентному (скрытому) периоду реакции?

- а) время одиночного движения;
- б) время сенсомоторной реакции;
- в) время простой двигательной реакции;
- г) максимальный темп движений.

29. Число движений в единицу времени характеризует:

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) скоростную выносливость;
- г) сложную двигательную реакцию.

30. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития быстроты движений считают возраст:

- а) от 7 до 11 лет;
- б) от 14 до 16 лет;
- в) 17 – 18 лет;
- г) от 19 до 21 года

Вариант 2

1. Время двигательной реакции у нетренированных взрослых лиц:

- а) укорачивается с возрастом;
- б) увеличивается с возрастом;
- в) остается неизменным;
- г) достигает предела функциональных возможностей.

2. У высококвалифицированных спортсменов время двигательной реакции (ВДР):

- а) остается неизменным;
- б) увеличивается с возрастом;
- в) укорачивается с возрастом;
- г) достигает предела функциональных возможностей.

3. Способность противостоять физическому утомлению и выполнять физическую работу в заданных временных границах без снижения ее эффективности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) выносливостью.

**4. Способность длительно выполнять любую циклическую работу умеренной мощности с глобальным функционированием мышечной системы называется.....
(закончите определение)**

5. Общая выносливость не зависит:

- а) от доставки кислорода к работающим мышцам;
- б) от состояния дыхательной системы;
- в) от состояния тренированности.

6. При развитии общей выносливости уменьшается:

- а) объем сердца;
- б) ударный объем крови;
- в) артериальное давление.

7. В системе крови при развитии общей выносливости увеличивается:

- а) вязкость крови;
- б) содержание лактата в крови;
- в) объем циркулирующей крови.

8. Специальная выносливость в циклических видах спорта зависит:

- а) от мощности работы;
- б) от длины дистанции;
- в) от скорости движения.

9. Выносливость измеряется:

- а) коэффициентом выносливости;
- б) максимальным потреблением кислорода и частотой сердечных сокращений;
- в) временем, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) стрейчингом;
- в) гибкостью;
- г) растяжкой.

11. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности мышц называется:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) пассивной гибкостью.

12. Под пассивной гибкостью понимают:

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений);
- в) гибкость, проявляемая под влиянием утомления;
- г) способность человека выполнять движения.

13. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

- а) 5-7 лет;
- б) 8-9 лет;
- в) 10-14 лет;
- г) 15-17 лет.

14. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

15. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- а) амплитудой движений;
- б) подвижностью в суставах;
- в) дефицитом активной гибкости;
- г) индексом гибкости.

16. Физическая работоспособность – это..... (дайте определение)

17. Прямыми показателями физической работоспособности являются:

- а) физиологические показатели организма;
- б) утомление в организме;
- в) количественные и качественные показатели работы.

18. Косвенными критериями физической работоспособности являются:

- а) физиологические показатели организма;
- б) утомление в организме;

в) количественные и качественные показатели работы.

19. Уровень физической работоспособности человека определяется с помощью тестов:

- а) умеренной мощности;
- б) максимальной мощности;
- в) субмаксимальной мощности.

20. Основой для тестирования физической работоспособности является:

- а) учащение сердцебиения, связанное с обратно пропорциональной физической подготовленностью человека;
- б) со снижением уровня сердцебиения и прямо пропорциональной физической подготовленностью человека;
- в) с соответствием уровня частоты сердцебиения и физической подготовленности человека.

21. Наиболее точным методом определения физической работоспособности является тест:

- а) PWC170;
- б) МПК;
- в) Гарвардский степ-тест.

22. Тест максимальное потребление кислорода (МПК) характеризует:

- а) предельное количество кислорода, используемое организмом в единицу времени;
- б) количество кислорода, используемое организмом за все время работы;
- в) количество кислорода, которое может быть использовано во время работы.

23. Основным резервами при работе максимальной мощности являются:

- а) анаэробные процессы (запасы АТФ, КрФ, анаэробный гликолиз, скорость ресинтеза АТФ);
- б) буферные системы организма (щелочные резервы крови);
- в) пределы выносливости ЦНС (запасы гликогена и глюкозы и жиры).

24. Основными резервами при работе субмаксимальной мощности являются:

- а) анаэробные процессы (запасы АТФ, КрФ, анаэробный гликолиз, скорость ресинтеза АТФ);
- б) буферные системы организма (щелочные резервы крови);
- в) пределы выносливости ЦНС (запасы гликогена и глюкозы и жиры).

25. Основными резервами при работе умеренной мощности являются:

- а) анаэробные процессы (запасы АТФ, КрФ, анаэробный гликолиз, скорость ресинтеза АТФ);
- б) буферные системы организма (щелочные резервы крови);
- в) пределы выносливости ЦНС (запасы гликогена и глюкозы, жиров).

26. Кислородный долг к концу дистанции в зоне умеренной мощности составляет:

- а) 4-5 л;
- б) 12-15 л;
- в) 6-20 л;
- г) 21-25 л.

27. Кислородный запрос в зоне максимальной мощности в минуту составляет:

- а) 40 л;
- б) 25 л;
- в) 6-7 л;

г) 4-5 л.

28. Основными механизмами утомления в зоне большой мощности является:

- а) истощение клеточных резервов макроэргов, уменьшение активности двигательных зон ЦНС, развитие торможения, снижение сократительной способности мышечных волокон;
- б) лимит мощности тканевых буферных систем, усиление деятельности ЦНС, дефицит кислорода, снижение сократительной способности мышц, накопление молочной кислоты;
- в) предел функциональных возможностей сердечнососудистой системы и системы транспорта кислорода, перенапряжение нейроэндокринной системы регуляции физиологических функций;
- г) ухудшение подвижности нервных центров, истощение функциональных резервов эндокринной системы, значительное снижение энергетических запасов.

29. Восстановительные процессы после работы в зоне большой мощности происходят:

- а) за 30 - 40 мин;
- б) за 2 – 3 часа;
- в) за 2 – 3 суток;
- г) за несколько часов.

30. Вегетативные функции в ситуационных видах спорта (футболе) достигают максимальных значений при частоте сердечных сокращений:

- а) 110 – 120 уд/мин;
- б) 120 – 130 уд/мин;
- в) 140 – 160 уд/мин;
- г) 180 – 190 уд/мин.

Контрольная работа №3 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема «Обучение способам передвижения на лыжах В ИВС»

Вариант 1

1. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж

- а) длина палок на 30 см меньше роста лыж-ка
- б) длина палок равна росту лыжника
- в) длина палок немного больше роста лыж-ка

2. Укажите правильный вариант держания лыжной палки

- а) кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
- б) кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
- в) правильны оба варианта

3. Перечислите основные способы передвижения на лыжах

- а) классический и коньковые стили передвижения
- б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
- в) переходы с одного лыжного хода на другой

4. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

- а) может не уступать лыжню
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

5. Самый простой способ торможения на лыжах:

- а. «плугом»
- б. «на параллельных лыжах»
- в. «полуплугом»

6. При обгоне лыжника подают сигнал:

- а. свистком
- б. голосом
- в. касанием палкой

7. Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе:

- а. попеременный двухшажный
- б. одновременный одношажный
- в. одновременный двухшажный

8. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а. армрестлинг
- б. биатлон
- в. бобслей

9. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- а. общий
- б. одиночный или парный
- в. групповой

10. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а. быстроту
- б. силу
- в. выносливость

11. На лыжи для классического хода парафин наносят

- а. на колодку лыжи
- б. на концы лыж
- в. на всю скользящую поверхность

12. Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)

- а. лыжные гонки
- б. биатлон
- в. фристайл

13. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей

- а. защищать лыжи от механических повреждений
- б. улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
- в. обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи

14. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.

- а. на крупнозернистом снеге
- б. на свежеснежавшем снеге
- в. на падающем снеге

15. Как называются стойки спусков со склона

- а. высокая, средняя, низкая
- б. с выпрямленными ногами и в полуприседе
- в. глубокая низкая прямая

16. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- а. «лесенкой»
- б. «елочкой»
- в. беговым шагом

Вариант 2**1. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для коньковых лыж**

- а. длина палок равна росту лыжника
- б. длина палок несколько превышает рост лыжника
- в. длина палок на 20 см меньше роста лыжника

2. Укажите правильный вариант держания лыжной палки

- а. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
- б. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
- в. правильны оба варианта

3. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- а. попеременный четырехэтажный ход
- б. попеременный двухшажный ход
- в. попеременный четырехшажный ход

4. При подготовке лыж для конькового хода наносить парафин необходимо

- а. на всю скользящую поверхность
- б. на колодку лыжи
- в. только на концы лыж

6. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- а. 
- б. 
- в. 

7. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

- а. широкий скользящий шаг;
- б. попеременная работа палками;
- в. сильное отталкивание ног.

8. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

- а. незаконченный толчок ногой;
- б. двухопорное скольжение;
- в. незаконченный толчок рукой.

9. Самый удобный способ подъема наискось:

- а. «елочка»
- б. «лесенка»
- в. «полуелочка»

10. Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске:

- а. основная

б.высокая

в.низкая

11. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

а. коньковый

б. классический

в. четырехшажный

12. Укажите способ поворотов в движении

а.упором, нажимом, разворотом, прыжком

б. переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах

в.прыжком, махом, соскальзыванием

13.Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

а) плугом

б) торможение падением

в) боком

14. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

а) елочкой

б) лесенкой

15. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

а) коньковый

б) классический

16. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

а) попеременный четырехэтажный ход

б) попеременный двухшажный ход

в) попеременный четырехшажный ход

Контрольная работа №4 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема: «Проверка уровня ОФП, соревнования по ОФП»

Выполнить контрольные нормативы согласно прилагаемой таблице

Оценк а	Женщины				Мужчины			
	Бег 800 м (мин, час)	20-ти скок (м, см)	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Кросс 3000 м (мин. с)	Бег 1500 м (мин. с)	30-ти скок (м, см)	Подтягивани е (раз)	Кросс 5000 м (мин. с)
5	3.00	42.00	22	13.40	4.55	76.50	14	18.25
4	3.08	39.50	20	14.20	5.00	74.50	12	18.45
3	3.15	39.00	18	15.00	5.25	70.00	11	20.00

2 курс**Контрольная работа №1 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"**

Тема: «Проверка уровня ОФП, соревнования по ОФП»

Выполнить контрольные нормативы согласно прилагаемой таблице

Оценка	Женщины				Мужчины			
	Бег 800 м (мин, час)	20-ти скок (м, см)	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Кросс 3000 м (мин. с)	Бег 1500 м (мин. с)	30-ти скок (м, см)	Подтягивание (раз)	Кросс 5000 м (мин. с)
5	2.58	42.50	24	13.30	4.45	78.50	15	17.45
4	3.04	40.00	22	14.00	4.55	76.50	13	18.15
3	3.12	39.50	20	14.40	5.15	72.00	12	19.30

Контрольная работа №2 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема «Основные физические качества в ИВС»

Вариант 1

- Назовите ведущее физическое качество в ИВС:
 - быстрота;
 - сила;
 - выносливость;
 - гибкость;
 - ловкость.
- К группе каких видов спорта относят лыжные гонки по преимущественному проявлению физических качеств?
 - скоростно-силовые;
 - сложно-координационные;
 - на выносливость.
- Объясните, по какому признаку классифицируют упражнения, применяемые в подготовке в ИВС?
 - по степени сходства с соревновательным упражнением только по воздействию на организм;
 - по степени сходства структуры движений и характера воздействия на организм с основным соревновательным упражнением;

- в) по степени сходства только структуры движений с основным соревновательным упражнением.
4. Назовите упражнения, которые относят к специально подготовительным в ИВС:
- а) кросс-поход, передвижение на велосипеде, упражнения с отягощениями;
 - б) передвижения на лыжероллерах, имитационные упражнения, в том числе на специальных тренажерах, кросс по трассам предстоящих зимних соревнований;
 - в) общеразвивающие упражнения, плавание, греблю, спортивные игры.
5. Какие упражнения относятся к общеподготовительным в ИВС?
- а) кросс-поход, плавание, греблю, велоезду, спортивные игры, упражнения с отягощениями, гимнастику;
 - б) передвижения на лыжероллерах, имитационные упражнения, в том числе на специальных тренажерах, кросс по трассам предстоящих зимних соревнований;
 - в) все способы передвижения на лыжах: лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоления неровностей.
6. Назовите основные упражнения, применяемые в ИВС для преимущественного развития выносливости:
- а) передвижение на лыжах, лыжероллерах, кросс, кросс-поход, плавание, гребля, езда на горных велосипедах, выполняемые продолжительно с умеренной интенсивностью;
 - б) все упражнения ациклического характера;
 - в) кратковременные упражнения циклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью.
7. Дайте характеристику специальной выносливости в ИВС:
- а) способность организма к работе с высокой интенсивностью в избранном виде спорта;
 - б) способность организма противостоять нарастающему утомлению при длительной работе с постоянной интенсивностью;
 - в) способность организма к выполнению кратковременной работы с возрастающей интенсивностью
8. Как определяют интенсивность циклического упражнения?
- а) количеством работы, выполненной в единицу времени;
 - б) длиной дистанции и/или временем, затраченным на ее преодоление;
 - в) моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной работы.

Вариант 2

1. Назовите основные упражнения, применяемые в ИВС для преимущественного развития быстроты:
- а) гребля, велоезда, плавание;
 - б) прыжковые упражнения, шаговая имитация лыжных ходов, длительное передвижение на лыжероллерах и лыжах;
 - в) ускорения на отрезках при передвижении на лыжах и лыжероллерах, в беге, спортивные игры.
2. Составьте перечень основных упражнений, применяемых в ИВС для преимущественного развития силы:
- а) длительное передвижение на лыжах, лыжероллерах, бег, спортивные игры;
 - б) плавание, велоезда, шаговая имитация;

- в)отжимания, подтягивания, приседания, упражнения с сопротивлением партнера, с использованием набивных мячей, штанги, гантелей, упражнения с резиновыми амортизаторами и на силовых тренажерах.
3. Дайте характеристику равномерного метода тренировки:
- а)длительное, непрерывное выполнение нагрузки с относительно постоянной интенсивностью (вариативность $\pm 3\%$);
 - б)повторное выполнение нагрузки со средней интенсивностью и периодами отдыха;
 - в)выполнение нагрузки с умеренной интенсивностью и с периодами отдыха до полного восстановления.
4. Дайте характеристику переменного метода тренировки:
- а)непрерывное, длительное выполнение нагрузки с постоянной интенсивностью;
 - б)непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности от слабой до соревновательной;
 - в)повторное выполнение нагрузки в сочетании с периодами отдыха до полного восстановления.
5. Дайте характеристику повторного метода тренировки:
- а)непрерывное выполнение нагрузки с многократным преодолением одного и того же отрезка трассы;
 - б)повторное прохождение отрезков дистанции с различной интенсивностью;
 - в)повторное выполнение дозированных ускорений с сильной или максимальной интенсивностью в сочетании с интервалами отдыха между повторениями до относительно полного восстановления.
6. Дайте характеристику интервального метода тренировки:
- а)повторное выполнение ускорений с сильной или максимальной интенсивностью в сочетании с произвольными интервалами отдыха между повторениями;
 - б)непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности от слабой до соревновательной;
 - в)многократные ускорения с высокой интенсивностью при строгой регламентации интервалов отдыха между отдельными повторениями и/или сериями.
7. Охарактеризуйте круговой метод тренировки:
- а) применение комплекса разнообразных и дозированных упражнений, каждое из которых выполняют на «станции», переходя от одной к другой по кругу;
 - б) бег по кругу с ускорениями;
 - в) преодоление препятствий, расположенных по кругу.
8. Выделите метод тренировки, который используют для оценки уровня развития различных сторон подготовленности и управления тренировочным процессом в течение годичного цикла и на разных этапах многолетней подготовки:
- а)игровой;
 - б)интервальный;
 - в)повторный;
 - в) контрольный.

Контрольная работа №3 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема «Основы спортивной подготовки и контроля»

Вариант 1**1. Подготовка спортсмена.**

- А) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.
- Б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
- В) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

2. Соревнования в структуре подготовки спортсмена.

- А) это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам.
- Б) это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.
- В) это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.

3. Спортивная тренировка как основной фактор подготовки спортсменов.

- А) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.
- Б) это мера приспособленности организма к конкретной работе.
- В) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

4. Определение понятий «спортивная форма».

- А) это результат спортивной подготовки, степень готовности к спортивным достижениям.
- Б) это фаза оптимальной готовности к спортивным достижениям.
- В) это способ ведения соревновательной борьбы.

5. Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку.

- А) объем, интенсивность, интервалы отдыха.
- Б) изменения в организме биологического и психологического характера.
- В) приспособленность организма к специфическим требованиям избранного вида спорта.

6. Цель спортивной тренировки.

- А) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимого для поддержания здоровья и работоспособности.
- Б) процесс целесообразного управления развитием спортивной формы.
- В) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение запланированных спортивных результатов.

7. Показатели объема тренировочной нагрузки.

- А) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.
- Б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.
- В) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

8. Показатели интенсивности тренировочной нагрузки.

- А) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.
- Б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.
- В) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

9. Принципы спортивной тренировки.

- А) сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности.
- Б) направленность к высшим достижениям, волнообразность динамики нагрузки, цикличность тренировочного процесса.

В) укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию личности, поддержание оптимальных физических кондиций.

10. Методы спортивной тренировки.

А) это способ решения поставленной задачи.

Б) это способы работы тренера и спортсмена.

В) это основные правила спортивной подготовки.

11. Техническая подготовка.

А) это способ ведения соревновательной борьбы.

Б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

12. Тактическая подготовка.

А) это способ ведения соревновательной борьбы.

Б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

13. Спортивная тренировка — это:

А) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

14. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

А) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);

Б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;

В) физические упражнения;

Г) мобилизующие, корректирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

15. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

А) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

Б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

В) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

Г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

16. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

А) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

Б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

В) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

Г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

17. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- А) физическим совершенством;
- Б) спортивной тренировкой;
- В) физической подготовкой;
- Г) нагрузкой.

18. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

- А) общеподготовительные упражнения;
- Б) специально подготовительные упражнения;
- В) соревновательные упражнения;
- Г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

19. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- А) тренировочных и соревновательных воздействий;
- Б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- В) состояния внешней среды;
- Г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

20. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

- А) педагогическим экспериментом;
- Б) тестом;
- В) математико-статистическим анализом;
- Г) комплексным контролем.

21. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- А) исходный, рубежный, итоговый;
- Б) предварительный, основной, заключительный;
- В) педагогический и медико-биологический;
- Г) оперативный, текущий, этапный.

22. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- А) тренировочных и соревновательных воздействий;
- Б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- В) состояния внешней среды;
- Г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

23. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

- А) педагогическим экспериментом;
- Б) тестом;
- В) математико-статистическим анализом;
- Г) комплексным контролем.

24. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- А) исходный, рубежный, итоговый;
- Б) предварительный, основной, заключительный;

В) педагогический и медико-биологический;

Г) оперативный, текущий, этапный.

25. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется:

А) тестированием достижений и развития;

Б) диагностикой достижений и развития;

В) спортивным отбором;

Г) анализом и оценкой одаренности.

26. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

А) спортивным отбором;

Б) спортивной ориентацией;

В) педагогическим тестированием;

Г) диагностикой предрасположенности.

27. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:

А) способностями;

Б) природными задатками;

В) талантом;

Г) индивидуальными особенностями.

28. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в:

А) в два этапа;

Б) три этапа;

В) четыре этапа;

Г) пять—семь этапов.

29. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

А) периодичностью и длительностью занятий;

Б) интенсивностью и характером используемых средств;

В) режимом работы и отдыха;

Г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

30. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС ... в зависимости от возраста и состояния здоровья

А) от 90 до 130 уд./мин;

Б) от 100 до 170—180 уд./мин;

В) от 180 до 220 уд./мин;

Г) от 90 до 220 уд./мин.

Вариант 2

1. Спортивная тренировка - это:

А) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

2. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

А) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);

Б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;

В) физические упражнения;

Г) мобилизующие, корректирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

3. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:

А) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

Б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

В) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

Г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

4. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

А) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

Б) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

В) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

Г) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

5. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

А) физическим совершенством;

Б) спортивной тренировкой;

В) физической подготовкой;

Г) нагрузкой.

6. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

А) общеподготовительные упражнения;

Б) специально подготовительные упражнения;

В) соревновательные упражнения;

Г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

7. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

А) тренировочных и соревновательных воздействий;

Б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

В) состояния внешней среды;

Г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

8. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы с заранее определенной надежностью и валидностью, называется:

А) педагогическим экспериментом;

- Б) тестом;
- В) математико-статистическим анализом;
- Г) комплексным контролем.

9. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- А) исходный, рубежный, итоговый;
- Б) предварительный, основной, заключительный;
- В) педагогический и медико-биологический;
- Г) оперативный, текущий, этапный.

10. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- А) тренировочных и соревновательных воздействий;
- Б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- В) состояния внешней среды;
- Г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

11. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- А) от 90 до 110 уд./мин;
- Б) от 110 до 130 уд./мин;
- В) от 144 до 156 уд./мин;
- Г) от 175 до 205 уд./мин.

12. Во время занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью сердце должно работать с определенной, но не максимальной нагрузкой, обеспечивающей безопасный уровень для выполнения непрерывных упражнений. Его (безопасный уровень) можно вычислить по формуле:

- А) «220 минус возраст (в годах)»;
- Б) «220 минус возраст (в годах)» * 0,6;
- В) «190 минус возраст»;
- Г) «возраст плюс ЧСС в покое».

13. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

- А) ЧСС (частоте сердечных сокращений);
- Б) объему выполняемых физических упражнений;
- В) интенсивности выполняемых физических упражнений;
- Г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

14. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:

- А) 150-250 ккал;
- Б) 300—500 ккал;
- В) 700—900 ккал;
- Г) 1000-1200 ккал.

15. При дозировании физических упражнений предусматривается учет максимального числа повторений (МП) в течение определенного промежутка времени. В оздоровительной тренировке дозирование нагрузки находится в диапазоне:

- А) 20-50 % МП;
- Б) 75-80% МП;
- В) 80-100% МП;
- Г) 20-100% МП.

16. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

- А) различные виды силовых способностей;
- Б) различные виды скоростных способностей;
- В) различные виды выносливости;
- Г) координационные способности.

17. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90—100%) использование упражнений:

- А) на быстроту движений;
- Б) на выносливость;
- В) на силу;
- Г) скоростно-силовой направленности.

18. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- А) время ходьбы;
- Б) скорость ходьбы;
- В) пройденное расстояние;
- Г) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

19. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом пульс (в среднем) во время бега не должен превышать:

- А) 90—100 уд./мин;
- Б) 120-130 уд./мин;
- В) 160-170 уд./мин;
- Г) 180—190 уд./мин.

20. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию ..., которую следует проплыть с учетом возраста и с доступной скоростью не останавливаясь.

- А) от 400 до 600 м;
- Б) от 800 до 1000 м;
- В) от 1400 до 1800 м;
- Г) от 2000 до 2500 м.

21. При занятиях велосипедом для здоровья необходимо ездить безостановочно в течение как минимум ... с ЧСС 60 % от максимальной.

- А) 30 мин;
- Б) 1 ч;
- В) 1,5 ч;
- Г) 2-2,5 ч.

22. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее ... за тренировку.

- А) 5 мин;
- Б) 15 мин;
- В) 30—40 мин;
- Г) 1 ч.

23. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

- А) оздоровительной физической культурой;
- Б) адаптивной физической культурой;
- В) шейпингом;
- Г) аэробикой.

24. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:

- А) 90-100 уд/мин;
- Б) 130 уд/мин;
- В) 160—170 уд/мин;
- Г) 180 уд/мин.

25. Спортивная тренировка как основной фактор подготовки спортсменов.

- А) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.
- Б) это мера приспособленности организма к конкретной работе.
- В) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

26. Определение понятий «спортивная форма».

- А) это результат спортивной подготовки, степень готовности к спортивным достижениям.
- Б) это фаза оптимальной готовности к спортивным достижениям.
- В) это способ ведения соревновательной борьбы.

27. Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку.

- А) объем, интенсивность, интервалы отдыха.
- Б) изменения в организме биологического и психологического характера.
- В) приспособленность организма к специфическим требованиям избранного вида спорта.

28. Цель спортивной тренировки.

- А) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимого для поддержания здоровья и работоспособности.
- Б) процесс целесообразного управления развитием спортивной формы.
- В) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение запланированных спортивных результатов.

29. Показатели объема тренировочной нагрузки.

- А) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.
- Б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.
- В) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

30. Показатели интенсивности тренировочной нагрузки.

- А) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.
- Б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.
- В) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

Контрольная работа №4 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема: «Проверка уровня ОФП, соревнования по ОФП»

Выполнить контрольные нормативы согласно прилагаемой таблице

Оценк а	Женщины				Мужчины			
	Бег 800 м	20-ти скок	Сгибание и	Кросс 3000	Бег 1500	30-ти скок	Подтягивани е (раз)	Кросс 5000 м

	(мин, час)	(м, см)	разгибание рук в упоре (кол-во раз)	м (мин. с)	м (мин. с)	(м, см)		(мин. с)
5	2.58	42.50	24	13.30	4.45	78.50	15	17.45
4	3.04	40.00	22	14.00	4.55	76.50	13	18.15
3	3.12	39.50	20	14.40	5.15	72.00	12	19.30

3 курс

Контрольная работа №1 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема: «Проверка уровня ОФП, соревнования по ОФП»

Выполнить контрольные нормативы согласно прилагаемой таблице

Оценк а	Женщины				Мужчины			
	Бег 800 м (мин, час)	20-ти скок (м, см)	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Кросс 3000 м (мин. с)	Бег 1500 м (мин. с)	30-ти скок (м, см)	Подтягивани е (раз)	Кросс 5000 м (мин. с)
5	2.56	43.00	26	13.20	4.40	80.50	16	17.25
4	3.02	40.50	24	13.40	4.45	78.50	15	17.45
3	3.08	40.00	22	14.20	5.05	74.00	14	19.00

Контрольная работа №2 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема «Техническая подготовка в ИВС»

Вариант 1

1. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

- а) классический и коньковый стили передвижения;
- б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов, преодоления неровностей;
- в) переходы с одного лыжного хода на другой, стойки спусков, способы подъемов.

2. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных:

- а) по работе рук в момент отталкивания;
 - б) по работе ног в момент отталкивания;
 - в) по работе туловища в момент отталкивания.
3. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка:
- а) три фазы: образование, закрепление и совершенствование навыка;
 - б) две фазы: становление и развитие навыка;
 - в) одна фаза: совершенствование навыка.
4. Перечислите основные методы обучения:
- а) контрольный, переменный, соревновательный;
 - б) равномерный, повторный, интервальный;
 - в) словесные, наглядные, практические.
5. Выделите наиболее эффективные словесные методы формирования ритмической структуры движения:
- а) беседы, разбор и анализ;
 - б) лекции, указания и оценки;
 - в) выполнение упражнения под счет, включая проговаривание его элементов.
6. Назовите ведущее физическое качество лыжника-гонщика:
- а) быстрота;
 - б) сила;
 - в) выносливость;
 - г) гибкость;
 - д) ловкость.
7. К группе каких видов спорта относят лыжные гонки по преимущественному проявлению физических качеств?
- а) скоростно-силовые;
 - б) сложнокоординационные;
 - в) на выносливость.
8. Объясните, по какому признаку классифицируют упражнения, применяемые в подготовке лыжников-гонщиков?
- а) по степени сходства с соревновательным упражнением только по воздействию на организм;
 - б) по степени сходства структуры движений и характера воздействия на организм с основным соревновательным упражнением;
 - в) по степени сходства только структуры движений с основным соревновательным упражнением.

Вариант 2

1. Перечислите основные способы передвижения в подъемы разной крутизны:
- а) скользящим шагом, комбинированным ходом;
 - б) лыжными ходами, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;
 - в) скользящим и ступающим шагами, бегом.
2. Как называются стойки спусков со склона?
- а) высокая, средняя, низкая;
 - б) с выпрямленными ногами и в полуприседе;
 - в) глубокая, низкая, прямая.
3. Составьте перечень способов торможения:
- а) махом, переступанием, нажимом;
 - б) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками;

- в) «плугом», упором, боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска, палками, управляемым падением.
4. В чем состоит принципиальная особенность техники преодоления неровностей на склоне?
- а) в выпрямлении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника относительно склона путем изменения стойки спуска, т.е. на бугре присесть, во впадине привстать;
- б) в повторении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника относительно неровностей на склоне путем изменения стойки спуска, т.е. на бугре привстать, во впадине присесть;
- в) в выборе способа поворота для объезда встречающихся неровностей на склоне.
5. Дайте определение что такое техника лыжника-гонщика
-
6. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:
- а) классический и коньковый стили передвижения;
- б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов, преодоления неровностей;
- в) переходы с одного лыжного хода на другой, стойки спусков, способы подъемов.
7. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных:
- а) по работе рук в момент отталкивания;
- б) по работе ног в момент отталкивания;
- в) по работе туловища в момент отталкивания.
8. Перечислите основные методы обучения:
- а) контрольный, переменный, соревновательный;
- б) равномерный, повторный, интервальный;
- в) словесные, наглядные, практические

Контрольная работа №3 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема «Судейство соревнований в ИВС»

Вариант 1

1. Назовите рекомендуемую ширину трассы для лыжных соревнований в классическом стиле (не менее):
- а) 5 м;
- б) 3 м;
- в) 8 м.
2. Назовите минимальную ширину трассы для лыжных соревнований в свободном стиле:
- а) 8 м;
- б) 10 м;
- в) 4 м.
3. Дайте определение понятию «лыжная трасса»:
- а) это дистанция (в км), длина которой соответствует правилам лыжных соревнований;
- б) это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах;
- в) это лесистая зона отдыха, пригодная в зимний период для лыжных прогулок.

4. Дайте определение понятию «лыжная дистанция»:
 - а) это расстояние, отмеренное на лыжной трассе;
 - б) это часть лыжной трассы с подготовленной лыжней;
 - в) это часть местности, на которой проложена лыжня.
5. Дайте определение понятию «лыжня»:
 - а) это снежный склон, подготовленный для катания на лыжах;
 - б) это хорошо укатанная местность, по которой передвигаются лыжники;
 - в) это след-колея для двух лыж, оставленная после прохождения специальных машин (снегоходов) или группы лыжников, уплотняющих и нарезающих лыжню.
6. Как измеряют длину лыжных дистанций?
 - а) количеством скользящих шагов;
 - б) мерным шнуром (рулеткой) длиной около 50 м или дистанциомером;
 - в) количеством отталкиваний палками.
7. Как определяют перепад высоты на трассе?
 - а) по разнице (в метрах) между самой высокой и самой низкой точками на соревновательной трассе (дистанции);
 - б) по расстоянию между основанием и вершиной последнего подъема на соревновательной трассе (дистанции);
 - в) по разнице (в метрах) между уровнем моря и самой высокой точкой на соревновательной трассе (дистанции).
8. Объясните, что такое максимальный подъем на трассе?
 - а) это разница (в метрах) между уровнем моря и самой высокой точкой на соревновательной трассе (дистанции);
 - б) это максимальный по высоте подъем на соревновательной трассе (дистанции);
 - в) это сумма высот всех подъемов на соревновательной трассе (дистанции).
9. Как определяют сумму перепадов высот?
 - а) по разнице (в метрах) между самой высокой и самой низкой точками на соревновательной трассе (дистанции);
 - б) по разнице высот между уровнем моря и самой высокой точкой на соревновательной трассе (дистанции);
 - в) по сумме высот всех подъемов на соревновательной трассе (дистанции).
10. Как классифицируют соревнования по характеру определения первенства?
 - а) зачетные, предварительные, финальные;
 - б) личные, командные, лично-командные;
 - в) региональные, всероссийские, ведомственные.
11. В каком документе указывают номер страхового полиса, ставят подпись и печать врача, подтверждающие допуск к участию в соревнованиях каждого спортсмена?
 - а) в личной карточке участника;
 - б) в протоколе старта;
 - в) в заявке на участие в соревнованиях.
12. Объясните, как определяют победителя в гонке преследования?
 - а) по сумме очков, полученных в двух гонках;
 - б) по времени второй гонки;
 - в) побеждает тот спортсмен, который первым пересечет линию финиша на второй дистанции.
13. Кто готовит «Положение о соревнованиях»?
 - а) главный судья соревнований;
 - б) главный секретарь соревнований;

в) организация, проводящая соревнование.

14. Перечислите основные способы подведения итогов командных и индивидуальных соревнований за серию стартов:

- а) по наименьшей сумме мест или времени всех зачетных участников в различных видах программы, а также по наибольшей сумме очков за занятое место или за показанный результат;
- б) по общему количеству стартов участников команды за спортивный сезон;
- в) по общей длине соревновательных дистанций участников команды за спортивный сезон.

Вариант 2

1. Назовите минимальный состав главной судейской коллегии в соревнованиях 3-й категории:

- а) исполнительный директор соревнований, главный судья и главный секретарь соревнований;
- б) технический делегат, начальник дистанций, врач соревнований;
- в) главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, начальник трасс, врач соревнований.

2. Укажите состав бригады судей на старте в соревнованиях 3-й категории:

- а) стартер, секретарь стартера;
- б) судья по маркировке лыж, стартер, секретарь стартера;
- в) судья по маркировке лыж, секретарь судьи по маркировке лыж, стартер, секретарь стартера.

3. Кто заверяет коллективную заявку на участие в соревнованиях?

- а) главный секретарь соревнований перед жеребьевкой;
- б) руководитель организации своей подписью и печатью этой организации;
- в) главный врач спортивного диспансера своей подписью и печатью диспансера.

4. Как распределяются места в итоговом протоколе среди участников, показавших одинаковый результат?

- а) они занимают одно и то же место;
- б) места распределяют с учетом стартового номера, более высокое место занимает участник с меньшим стартовым номером и т. д.;
- в) место в этой группе спортсменов определяют жребием.

5. Раскройте методику определения спортивного результата в командных соревнованиях прыгунов на лыжах с трамплина:

- а) по общей сумме очков, полученных за технику и дальность двух зачетных прыжков всех (четырех) участников команды;
- б) по сумме очков, полученных за технику и дальность одного лучшего из двух зачетных прыжков всех (четырех) участников команды;
- в) по общей сумме очков, полученных за технику и дальность двух зачетных прыжков трех лучших (из четырех) участников команды.

6. Перечислите соревновательные упражнения в лыжном двое борье:

- а) лыжные гонки на 10 и 5 км;
 - б) прыжки на лыжах с трамплина и лыжная гонка;
 - в) прыжки на лыжах с трамплина К-90 и К-120.
7. Перечислите показатели, по которым отличаются трассы в различных дисциплинах горных лыж:
- а) длина трассы, перепад высот, количество ворот;
 - б) длина трассы, перепад высот, количество ворот, расстояние между воротами;
 - в) количество ворот и расстояние между ними.
8. Дайте характеристику биатлона:
- а) лыжная гонка без оружия в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах;
 - б) лыжная гонка свободным стилем с оружием в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах;
 - в) лыжная гонка классическим и свободным стилями с оружием в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах.
9. Сколько огневых рубежей на дистанциях 7,5 км у женщин, 10 км у мужчин и в эстафете (данные 2002 г.)?
- а) два;
 - б) три;
 - в) четыре.
10. Укажите количество огневых рубежей на дистанциях 15 км у женщин, 20 км у мужчин:
- а) два;
 - б) четыре;
 - в) шесть.
11. Раскройте общую характеристику соревнований в могуле:
- а) могул - это максимально быстрый спуск на специальных лыжах по бугристому склону длиной около 250 м по максимально точной прямой с выполнением двух обязательных прыжков;
 - б) могул - это спуск на лыжах по ровному склону длиной около 300 м по прямой траектории с выполнением акробатических элементов;
 - в) могул - это скоростной спуск на лыжах по склону длиной около 500 м по максимально точной прямой с выполнением наибольшего количества акробатических прыжков.
12. Дайте общую характеристику соревнований по хафпайпу:
- а) скольжение по снежному желобу длиной 110 м на одной широкой и относительно мягкой лыжной доске с выполнением акробатических элементов на краях желоба;
 - б) скоростное скольжение по склону на жесткой лыжной доске с выполнением акробатических элементов;
 - в) скоростной спуск по снежному желобу длиной 110 м на одной широкой и мягкой лыжной доске.
13. Раскройте содержание соревнования в хафпайпе:

а) соревнования проводят в три раунда, финальный заезд состоит из двух попыток, победителя определяют по лучшему результату в одной из них;

б) соревнования проводят в два этапа, финальный заезд состоит из двух попыток, победителя определяют по лучшей сумме очков в двух попытках;

в) соревнования проводят в один этап, дается две попытки, победителя определяют по лучшей сумме очков в двух попытках.

14. Укажите основные разделы Положения о соревнованиях по ИВС

Контрольная работа №4 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема: «Проверка уровня ОФП, соревнования по ОФП»

Выполнить контрольные нормативы согласно прилагаемой таблице

Оценка	Женщины				Мужчины			
	Бег 800 м (мин, час)	20-ти скок (м, см)	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Кросс 3000 м (мин. с)	Бег 1500 м (мин. с)	30-ти скок (м, см)	Подтягивание (раз)	Кросс 5000 м (мин. с)
5	2.56	43.00	26	13.20	4.40	80.50	16	17.25
4	3.02	40.50	24	13.40	4.45	78.50	15	17.45
3	3.08	40.00	22	14.20	5.05	74.00	14	19.00

4 курс

Контрольная работа №1 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема: «Проверка уровня ОФП, соревнования по ОФП»

Выполнить контрольные нормативы согласно прилагаемой таблице

Оценка	Женщины				Мужчины			
	Бег 800 м (мин, час)	20-ти скок (м, см)	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	Кросс 3000 м (мин. с)	Бег 1500 м (мин. с)	30-ти скок (м, см)	Подтягивание (раз)	Кросс 5000 м (мин. с)
5	2.54	43.50	28	13.10	4.35	82.50	17	17.05
4	3.00	41.00	26	13.30	4.40	80.50	16	17.50

3	3.05	40.50	24	14.10	4.55	76.00	15	18.30
---	------	-------	----	-------	------	-------	----	-------

Контрольная работа №2 по дисциплине "Профессионально-спортивное совершенствование"

Тема «Общие вопросы профессионально спортивной компетенции обучающихся»

Вариант 1

1. Открытие свободного доступа в спортивные залы учебных заведений для массовых занятий физической культурой и спортом жителей ближайших микрорайонов является проблемными

- а) с позиции санитарно эпидемиологического обеспечения деятельности учреждений;
- б) с позиции соблюдения режима безопасности и травматизма;
- в) с позиции распространения инфекции;
- г) с позиций санитарно- эпидемиологического обеспечения деятельности учреждений, и соблюдения режима безопасности.

2. Может ли один из методических принципов педагогического процесса физического воспитания реализован в полной мере, если игнорируются другие?

- а) да, может быть реализован в полной мере;
- б) нет, не может. Так как лишь на основе единства принципов достигается наибольшая деятельность каждого из них;
- в) частично, да, так как методические приемы выражают закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при осуществлении образовательной, воспитательной и оздоровительной задач.

3. Тип урока наиболее распространенный в школе?

- а) смешанный;
- б) учебный;
- в) тренировочный.

4. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере :

- а) образования;
- б) организации труда;
- в) спорта;
- г) профессиональной деятельности.

5. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) видов спорта;
- б) физической культуры;
- в) физического воспитания;
- г) физического совершенства.

6. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как :

- а) физическая подготовка;
- б) физкультурное образование;
- в) физическое совершенство;
- г) физическая нагрузка.

7. Содержание и формы физкультурных занятий в дошкольных детских учреждениях определяются:

- а) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем дошкольного детского учреждения;
- б) «программой воспитания и обучения в детском саду» (раздел «Физическая культура»);
- в) исходя из пожеланий родителей детей;
- г) воспитателями или инструкторами методистами по физической культуре, исходя из личного профессионально педагогического опыта.

8. В раннем и дошкольном возрасте в первую очередь следует обращать внимание на воспитание:

- а) скоростных способностей;
- б) координационных способностей;
- в) силы и силовых способностей;
- г) общей выносливости.

9. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умений владеть своим телом, согласованно заполнять различные сложные движения:

- а)бессюжетные подвижные игры;
- б)упрощенные формы спортивных упражнений;
- в)упражнения основной гимнастики;
- г)сюжетные подвижные игры.

10. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

- а) физкультурные занятия урочного типа;
- б) физкультурные занятия неурочного типа;
- в) физкультминутки и физкультпаузы;
- г) «спортивный час».

11. В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- а) воспитания физических качеств у детей;
- б) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
- в) закрепления ранее освоенных детьми движений;
- г) предупреждения у детей утомления, отдыха.

12. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

13. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

- а) упражнения на выносливость;
- б) упражнения на частоту движений;
- в) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
- г) скоростно- силовые упражнения.

14. Укажите, какое количество часов в год отводится типовой программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

- а) 48 ч;
- б) 56 ч;
- в) 68 ч;
- г) 76 ч.

15. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а) физической нагрузкой;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью урока;
- г) общей плотностью урока.

16. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- а) индексом физической нагрузки;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью урока;
- г) общей плотностью урока.

17. Какими показателями характеризуется понятие физическое состояние?

- а) степенью развития двигательных качеств.
- б) антропометрическими данными.
- в) состоянием здоровья.
- г) всеми тремя показателями.

18. Что такое «стретчинг»?

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движениях;
- г) мышечная напряженность.

19. Основным методом воспитания гибкости является:

- а) переменный метод;
- б) повторный метод;
- в) интервальный метод;
- г) игровой метод.

20. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательнo-координационных способностей считается возраст:

- а) 5-6 лет;
- б) 7-9 лет;
- в) 10-11 лет;
- г) 12-13 лет.

21. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью контроля. Вставка ответ:

- а) оперативного;
- б) текущего;
- в) итогового;
- г) рубежного.

22. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- а) фронтальный;
- б) поточный;
- в) групповой.

23. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- а) в начале основной части урока;
- б) в середине основной части урока;
- в) в конце основной части урока;

г) в заключительной части урока.

24. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- а) на равновесие;
- б) на координацию движений;
- в) на быстроту движений;
- г) на силу.

25. Из перечисленных пунктов выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

- а) затраты времени на занятие,
- б) темп и скорость движения,
- в) километраж преодоленного расстояния,
- г) частота сердечных сокращений

26. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- в) продолжительность сна;
- г) коэффициент выносливости.

27. Укажите оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке физической культуры:

- а) одна задача;
- б) две-три задачи;
- в) четыре задачи;
- г) пять-шесть задач.

28. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- а) вводной;
- б) подготовительной;
- в) основной;
- г) заключительной.

29. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

30. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

- а) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- б) по частоте дыхания;
- в) по внешним признакам утомления детей;
- г) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

Вариант 2

1. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды контроля:

- а) исходный, рубежный, итоговый;

- б) предварительный, основной, заключительный;
- в) педагогический и медико-биологический;
- г) оперативный, текущий, этапный.

2. Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:

- а) линейно восходящей;
- б) ступенчато восходящей;
- в) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию;
- г) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению.

3. К средствам спортивной тренировки относятся:

- а) восстановительные мероприятия;
- б) материально-технические условия;
- в) физические упражнения.

4. Овладение двигательными действиями, составляющими содержание определенного вида спорта осуществляется в процессе:

- а) тактической подготовки;
- б) технической подготовки;
- в) физической подготовки.

5. Для развития какого двигательного качества используются малоосвоенные или новые физические упражнения, выполняемые из различных исходных положений?

- а) силовых качеств;
- б) быстроты;
- в) ловкости (координационных способностей).

6. Документ, в котором четко определены условия соревнований, способы фиксации результата, определение победителя и распределение мест:

- а) правила соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) календарь соревнований.

7. Способ оценок окружающей действительности, а также характер ориентации в ней:

- а) ценностные ориентации;
- б) направленность личности;
- в) сублимация.

8. Контингент перспективных в возрастном плане спортсменов высокого класса, являющихся кандидатами в сборные команды страны это:

- а) потенциальный резерв;
- б) ближний резерв;
- в) действующий резерв.

9. Своеобразное сочетание высокоразвитых моторных, функциональных и психологических качеств индивида, отвечающих требованиям спортивной специализации это:

- а) спортивная одаренность;
- б) задатки;
- в) талант.

10. Выберите варианты ответов, которые являются результатом творческой деятельности тренера: а) возникновение новых оригинальных спортивных упражнений;

- б) повышение заработной платы;
- в) повышение педагогической мотивации.

11. Вид педагогических способностей, предполагающих способность учителя передавать учебный материал, делая его доступным:

- а) дидактические способности;

- б) организаторские способности;
- в) речевые способности.

12. Мера гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека по отношению к требованиям трудовой и других сфер его жизни это определение понятия:

- а) физическое совершенство;
- б) мотивация спортивной деятельности;
- в) физическая рекреация.

13. Двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и индивидуальнопсихологических особенностей личности это:

- а) физическая рекреация;
- б) физическая активность;
- в) физическое совершенствование.

14. Свойство личности человека, заключающееся в умении регулировать свою деятельность, проверять собственные действия и поступки, критически анализировать недостатки своей работы и поведения, находить их исправления:

- а) самоконтроль;
- б) воля;
- в) мотивация.

15. Критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх является:

- а) спортивный результат;
- б) разностороннее воздействие на организм;
- в) высокая эмоциональность игры.

16. Система предварительно разработанных на основе цели организационных, содержательных и методических требований для проведения учебно-тренировочного процесса:

- а) педагогический контроль;
- б) педагогическое планирование;
- в) педагогическое прогнозирование.

17. Ряд самостоятельных видов спорта, связанных с противоборством команд или отдельных спортсменов, принято называть:

- а) Спортивные игры;
- б) Подвижные игры;
- в) Олимпийские игры.

18. Фаза наивысшей функциональной готовности к достижению предельно возможного спортивного результата на конкретный период подготовки:

- а) спортивная форма;
- б) оптимальная мотивация достижения;
- в) тренированность.

19. Специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования способностей спортсмена, обеспечивающих достижение высоких показателей в избранном виде спорта:

- а) спортивная форма;
- б) спортивная тренировка;
- в) спортивные соревнования.

20. Совокупность адаптационных изменений в организме спортсмена, являющаяся результатом рациональной подготовки и обеспечивающая высокие спортивные достижения это:

- а) спортивная форма;
- б) тренированность;

в) самоконтроль.

21. В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- а) воспитания физических качеств у детей;
- б) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
- в) закрепления ранее освоенных детьми движений;
- г) предупреждения у детей утомления, отдыха.

22. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

23. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста по возможности надо исключать:

- а) упражнения на выносливость;
- б) упражнения на частоту движений;
- в) упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания), и значительные статические напряжения;
- г) скоростно силовые упражнения.

24. Укажите, какое количество часов в год отводится типовой программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

- а) 48 ч;
- б) 56 ч;
- в) 68 ч;
- г) 76 ч.

25. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а) физической нагрузкой;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью урока;
- г) общей плотностью урока.

26. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- а) индексом физической нагрузки;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью урока;
- г) общей плотностью урока.

27. Какими показателями характеризуется понятие физическое состояние?

- а) степенью развития двигательных качеств.
- б) антропометрическими данными.
- в) состоянием здоровья.
- г) всеми тремя показателями.

28. Что такое «стретчинг»?

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движениях;
- г) мышечная напряженность.

29. Основным методом воспитания гибкости является:

- а) переменный метод;
- б) повторный метод;
- в) интервальный метод;
- г) игровой метод.

30. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательных координационных способностей считается возраст:

- а) 5-6 лет;
- б) 7-9 лет;
- в) 10-11 лет;
- г) 12-13 лет.

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью

Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
---	--	---

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4;

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4, корп 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д.4, к.3;

182112, Псковская область, г. Великие Луки, ул Клевцова, д. б/н.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Дисциплина (модуль), содержание которой направлено на спортивную подготовку обучающегося, адаптируется путем дозирования нагрузок и (или) проведения занятий теоретического характера, в том числе оценки образовательных результатов лиц с ОВЗ и инвалидов при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. (абзац оставляется только для спортивных дисциплин)

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;
- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Электронный образовательный ресурс Практические занятия

Первый курс**ТЕМА1. «Физические качества и методика их развития»**

Цель/задачи работы - изучить основные понятия физических качеств лыжника-гонщика, особенности их развития в подготовительный период

Теоретический материал

Вопросы для изучения:

1. Понятие физические качества лыжника-гонщика и ориентировщика
2. Основные упражнения, применяемые для развития силы, координации, выносливости
3. Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников-гонщиков

изучить видеозаписи

https://www.youtube.com/watch?v=8XkPaGlrT_g
<https://www.youtube.com/watch?v=kyFWblksNX8>
<https://www.youtube.com/watch?v=xroQAOPtCHk>
<https://www.youtube.com/watch?v=zkvOMCT5z-g>
https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI
<https://www.youtube.com/watch?v=FKiLiL88nDk>
<https://www.youtube.com/watch?v=uD1x7TsxItI>

Выполнить письменно задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Профессионально-спортивное совершенствование»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании

Тема «Физические качества и методика их развития»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Заполнить таблицу

Понятие физического качества (определение)	Средства развития физического качества в подготовительный период	Методы тренировки, применяемые для развития физического качеств в подготовительный период
Общая выносливость - это ...		
Специальная выносливость - ...		
Силовая выносливость -это.....		
Координация - это		
Быстрота -это...		
Гибкость - это...		

Рекомендуемая литература:

1. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

ТЕМА 4. «Подводящие упражнения»

Цель/задачи работы - изучить подводящие упражнения, применяемые лыжниками-гонщиками для овладения техникой передвижения на лыжах классическим и коньковыми ходами, а также для развития физических качеств

Теоретический материал

Изучить видеоролики, затем составить комплекс упражнений, направленный на овладение техникой передвижения одновременным одношажным коньковым ходом

Для работы необходимы

<https://www.youtube.com/watch?v=K7JWdpCMYKo>
https://www.youtube.com/watch?v=vLCP9_OA67o
https://www.youtube.com/watch?v=8XkPaGlrT_g
<https://www.youtube.com/watch?v=T8McY8mWAX4>
https://www.youtube.com/watch?v=6N3ZjAZR_ek&list=RDCMUCEWHbQzIcrLFNcbFqh25c4g&index=2
<https://www.youtube.com/watch?v=M0rLZKDo8hQ&list=RDCMUCEWHbQzIcrLFNcbFqh25c4g&index=6>
<https://www.youtube.com/watch?v=N3oKNPAMXWg>
https://www.youtube.com/watch?v=y_Ag7Z4ndFw
<https://www.youtube.com/watch?v=Pmx19FUhc4E>

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*
Практическое задание для дисциплины

«Профессионально-спортивное совершенствование»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
 Тема «Подводящие упражнения лыжника-гонщика»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Разработать комплекс упражнений (не менее 12) на освоение техники конькового хода (по выбору)

№	Направленность	Описание
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Рекомендованная литература

1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с.
2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.
3. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.

ТЕМА 5. «Применение технических средств для освоения техники передвижения на лыжах»

Цель/задачи работы - изучить технические средства, применяемые лыжниками-гонщиками для овладения техникой передвижения на лыжах классическим и коньковыми ходами, а также для развития физических качеств

Теоретический материал

Изучить видеоролики, затем составить комплекс упражнений, направленный на овладение техникой передвижения классическими ходами с применением технических средств

Для работы необходимы

<https://www.youtube.com/watch?v=sHqwCt9Rs6o>
<https://www.youtube.com/watch?v=J4xEQgH4m6w&t=4s>
<https://www.youtube.com/watch?v=eQ-OszYQWVg>
https://www.youtube.com/watch?v=IEIM_26PDiI
<https://www.youtube.com/watch?v=z0kYXsNrgc0>

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА***Практическое задание** для дисциплины

«Профессионально-спортивное совершенствование»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема «Подводящие упражнения лыжника-гонщика»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Разработать комплекс упражнений (не менее 12) на освоение техники классического хода(по выбору)

№	Направленность	Описание
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Рекомендованная литература

1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с.
2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.
3. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.

Второй курс

Тема 1. "Планирование нагрузок в тренировочном процессе лыжников-гонщиков и ориентировщиков"

Цель/задачи работы - изучить принципы построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков в годичном цикле, микроциклы, мезоциклы, макроциклы, распределение нагрузки в подготовительном и соревновательном периоде.

Теоретический материал

<https://www.youtube.com/watch?v=4EMDIITi5xs>

<https://www.youtube.com/watch?v=1H9IXr6jmVY>

Выполнить письменно задание:

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Профессионально-спортивное совершенствование»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема «Планирование нагрузок в тренировочном процессе лыжников-гонщиков и ориентировщиков»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

1. Дайте определение понятий микроцикл, мезоцикл, макроцикл?

2. Укажите принципы распределения нагрузки в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков? _____

3. Раскройте соотношение средств ОФП и СФП в % для лыжников-гонщиков 1 разряда в подготовительном, соревновательном периодах

4. От каких факторов зависит распределение нагрузки в годичном цикле?

Рекомендуемая литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Тудор Бомпа, Карло Буццичелли. - Москва: Спорт, 2016. – 384 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html> (дата обращения: 20.10.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

Тема 2. "Развитие физических качеств лыжника-гонщика"

Цель/задачи работы - изучить основные упражнения, направленные на развитие физических качеств на лыжероллерах.

Теоретический материал

<https://www.youtube.com/watch?v=sVhYcabOU3g>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZsIhUmAIYmQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=N3oKNPAMXWg>

<https://www.youtube.com/watch?v=biNRtyDgiTE>

<https://www.youtube.com/watch?v=sHqwCt9Rs6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=eQ-OszYQWVg>

Выполнить письменное задание

**ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»**

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для дисциплины

«Профессионально-спортивное совершенствование»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании

Тема «Развитие физических качеств лыжника-гонщика»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Разработать комплекс упражнений (не менее 10) на развитие силовых качеств

№	Направленность	Описание
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Рекомендуемая литература:

1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с.
2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.
3. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.

Тема 3. "Совершенствование техники лыжных ходов"

Цель/задачи работы - изучить основные упражнения, направленные на совершенствование техники лыжных ходов, основные ошибки при передвижении коньковыми ходами.

Теоретический материал

<https://www.youtube.com/watch?v=z0kYXsNrgc0>

<https://www.youtube.com/watch?v=1aovd7eIbhY>

<https://www.youtube.com/watch?v=LRqdx9Oeuw0>

https://www.youtube.com/watch?v=IP_nG58PLt0

<https://www.youtube.com/watch?v=F77RryP2dkk>

<https://www.youtube.com/watch?v=tPxM126MRW4>

Просмотреть видеоматериалы и письменно выполнить задание.

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Профессионально-спортивное совершенствование»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема «Развитие физических качеств лыжника-гонщика»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

1. Укажите основные ошибки при передвижении одновременным одношажным коньковым ходом? _____
2. Укажите основные ошибки при передвижении попеременным коньковым ходом? _____
3. Укажите основные ошибки в работе рук при передвижении одновременным одношажным коньковым ходом? _____
4. Укажите основные ошибки при преодолении подъема коньковыми ходами? _____

Рекомендуемая литература:

1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 156 с.
2. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.
3. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.
4. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / редактор С.Е. Шивринская. – 2-е изд., исправл. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 189 с.
5. Реуцкая, Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е.А. Реуцкая, Я.С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

Третий курс**Тема 1. Планирование тренировочной нагрузки**

Цель/задачи - изучить принципы построения тренировочной нагрузки в подготовке лыжника-гонщика

Теоретический материал

<https://www.youtube.com/watch?v=4EMDlIT15xs>

<https://www.youtube.com/watch?v=1H9IXr6jmVY>

Изучить видеоматериал, письменно составить план тренировочных занятий для лыжников-гонщиков 1 разряда учебно-тренировочной группы 1 года

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Профессионально-спортивное совершенствование»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема «Планирование тренировочной нагрузки»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

**ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

На период с _____ по 201____ г.

Тренер _____

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Время тренировочных занятий							

Задачи:

1-й день _____

2-й день _____

3-й день _____

4-й день _____

5-й день _____

6-й день _____

7-й день _____

Дни в неделю	Средства	Недели	(1) (2) II	b) c)	
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					

Воскресенье					
-------------	--	--	--	--	--

Примечание:

« » _____ 20 ____ г

Тренер (Ф.И.О) _____.

Рекомендуемая литература:

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / редактор С.Е. Шивринская. – 2-е изд., исправл. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 189 с.
2. Реуцкая, Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е.А. Реуцкая, Я.С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

Тема 2. Совершенствование техники передвижения на лыжах

Цель/задачи - изучить основные элементы техники передвижения на лыжах коньковым ходом, научиться определять основные ошибки при передвижении на лыжах

Теоретический материал:

<https://www.youtube.com/watch?v=qgqCznVGPd0&list=RDCMUCEWHbQzlcrlFNcbFqh25c4g&index=7>

<https://www.youtube.com/watch?v=tPxM126MRW4>

https://www.youtube.com/watch?v=y_Ag7Z4ndFw

<https://www.youtube.com/watch?v=Pmx19FUhc4E>

Изучить видеоматериалы и выполните письменно задание

Заполните таблицу.

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Профессионально-спортивное совершенствование»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема «Совершенствование техники передвижения на лыжах»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Название способа передвижения	Основные ошибки

Рекомендуемая литература:

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / редактор С.Е. Шивринская. – 2-е изд., исправл. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 189 с.
2. Реуцкая, Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е.А. Реуцкая, Я.С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

Четвертый курс

Тема 1. Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки

Цель/задачи - изучить структуру годичного тренировочного цикла в лыжных гонках, распределение тренировочной нагрузки

Теоретический материал:

<https://www.youtube.com/watch?v=1H9IXr6jmVY>

<https://gigabaza.ru/doc/88952-pall.html>

Изучить теоретический материал и письменно ответить на вопросы:

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Профессионально-спортивное совершенствование»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема «Планирование нагрузок в годичном цикле тренировки»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

1. Объясните, по какому признаку классифицируются упражнения, применяемые в подготовке лыжников-гонщиков?

а) по степени сходства с соревновательным упражнением только по воздействию на организм

б) по степени сходства структуры движений и характера воздействия на организм с основным соревновательным упражнением

в) по степени сходства только структуры движений с основным соревновательным упражнением

2. Укажите упражнения, которые относятся к группе основных средств, т.е. собственно соревновательные

3. Укажите упражнения, которые относятся к специально подготовительным _____

4. Перечислите периоды, которые выделяют в структуре годичного тренировочного цикла в лыжных гонках _____

5. Дайте характеристику динамики соотношения общеподготовительных средств тренировки в годичном цикле на разных этапах подготовки (с ростом спортивного мастерства) _____

Рекомендуемая литература:

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / редактор С.Е. Шивринская. – 2-е изд., исправл. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 189 с.
2. Реуцкая, Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е.А. Реуцкая, Я.С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

Тема 2. Методика тренировки в ИВС

Цель/задачи - изучить распределение тренировочной нагрузки, построение тренировочного занятия на основе Федерального стандарта по виду спорта для лыжников-гонщиков (ориентировщиков)

Теоретический материал:

<https://www.youtube.com/watch?v=uD1x7TsxItI>

Федеральные стандарты спортивной подготовки в ИВС: режим доступа:

<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

На основе изученного материала разработать конспект тренировочного занятия для лыжников-гонщиков 1 разряда в подготовительном периоде с применением технических средств

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Профессионально-спортивное совершенствование»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема «Методика тренировки в ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Форма конспекта тренировочного занятия по лыжным гонкам

Титульный лист

Утверждаю:

**Конспект тренировочного занятия по лыжным гонкам
для студентов 22 группы
Петрова Ивана Ивановича**

Задачи урока:

- I. Образовательные:
- II. Физического развития:
- III. Воспитательные:

Место проведения:

Оборудование, инвентарь:

Дата проведения:

Список используемой литературы:

Часть урока	Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы и приемы обучения, воспитания, организации.	Интегративные моменты и информационные ссылки.

Рекомендуемая литература:

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / редактор С.Е. Шивринская. – 2-е изд., исправл. и доп. – Москва : Юрайт, 2020. – 189 с.
2. Реуцкая, Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е.А. Реуцкая, Я.С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.