

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



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе ВЛГАФК
Е.Ю. Андриянова
10.09.2021 г.

Кафедра Теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту
«Физическая подготовка»**

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:

Кошкарев Леонид Тимофеевич, кандидат педагогических наук, доцент, кафедры теории и методики лыжного спорта

Великие Луки 2021

Заведующий кафедры теории и методики лыжного спорта
Аввакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент


_____ (подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виалетта Викторовна


_____ (подпись)

Рецензенты:

Рецензенты:

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

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

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Дисциплина по физической культуре и спорту: физическая подготовка (элективная дисциплина)» 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

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Дисциплины по физической культуре и спорту: физическая подготовка (элективная дисциплина)». ФОС предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения. ФОС содержит этапы формирования компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к зачётам (2, 4, 6 семестры), перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на зачётах и экзамене. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков, определяющих содержание компетенций, заявленных в образовательной программе 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. Проведённый анализ ФОС показал, что указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Дисциплины по физической культуре и спорту: физическая подготовка (элективная дисциплина)», а также степень сформированности умений и навыков, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины. Перечень вопросов к зачётам состоит из 30 пунктов во 2 семестре, 30 пунктов в 4 семестре, 30 пунктов в 6 семестре. Перечень практических навыков для контроля подготовленности содержит во 2 семестре - 30 заданий, в 4 семестре - 30 заданий, в 6 семестре - 30 заданий. Вопросы к зачётам, а также практические задания четко сформулированы, отражают изученный материал. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний, умений и навыков, а также объем продуктивно освоенного материала, компетентность обучающегося.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Дисциплины по физической культуре и спорту: физическая подготовка (элективная дисциплина) 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» содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию для текущей и промежуточной аттестации.

Рецензент:

Чернышева Елена Николаевна –

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «ВГСХА»



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Дисциплина по физической культуре и спорту: физическая подготовка (элективная дисциплина)»» по подготовки 49.03.04 «Спорт» по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Пуховым Александром Михайловичем, кандидатом биологических наук, проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Дисциплина по физической культуре и спорту: физическая подготовка (элективная дисциплина)» для обучающихся по профилю подготовки 49.03.04 «Спорт» по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании, разработанного Кошкарёвым Леонидом Тимофеевичем, кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры теории и методики лыжного спорта, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». Разработчиками 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 подготовки 49.03.04 «Спорт» по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании

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 оценочных средств 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 «Дисциплина по физической культуре и спорту: физическая подготовка (элективная дисциплина)» ООП ВО по подготовки 49.03.04 «Спорт» по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное

ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании, разработанный Кошкаревым Л.Т., 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.....	8
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	8
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	11
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	11
3.1. Очная форма обучения.....	11
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....	12
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося.....	30
5.1.1. Очная форма обучения.....	30
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....	39
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	40
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	41
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	41
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	41
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....	41
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	43
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания.....	43
6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения.....	46
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач,) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	50
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	54
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	57
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	57
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	57
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	57
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	58
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	59
7.3. Программное обеспечение.....	59
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	59
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	59
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	60
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....	60
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	60
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	62
9.1. Очная форма обучения.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	69

Контрольные работы.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	82
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....	86
Электронный образовательный ресурс.....	86

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 «Тренер-преподаватель» (код 05.012)	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	(А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом; А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ПК 2.1. Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов,

и совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство		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>правила видов спорта и требования для присвоения спортивных 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>
		ПК 2.2. 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: программу спортивной подготовки в</i>

		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; Оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс; Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки
--	--	--

		<i>спортсменов</i>
		ПК 2.3 владеет навыками 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

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту блока Б 1. учебного плана образовательной программы, формируемого участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается со 2 по 6 семестры 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

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>				
		<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>	<i>164*</i>	<i>34</i>	<i>32</i>	<i>36</i>	<i>26</i>	<i>36</i>
<i>В том числе:</i>						
<i>Лекции</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Семинарские занятия</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Практические занятия</i>	<i>164</i>	<i>34</i>	<i>32</i>	<i>36</i>	<i>26</i>	<i>36</i>
<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>		<i>зачет</i>		<i>зачет</i>		<i>зачет</i>
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	<i>164</i>	<i>34</i>	<i>32</i>	<i>36</i>	<i>26</i>	<i>36</i>

<i>В том числе:</i>							
<i>Письменные самостоятельные работы</i>							
<i>Изучение теоретического материала</i>		112	26	22	24	16	24
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		26	4	4	6	6	6
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		26	4	6	6	4	6
Общая трудоемкость	часы	328	68	64	72	52	72
	зачетные единицы						

*из 164 часов – 114 часов в активной и интерактивной формах

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1 курс (2 семестр)

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1.	Физическая подготовка, предмет, задачи, содержание дисциплины			6		6	12
2.	Техника безопасности на занятиях физической подготовкой			4		4	8
3.	Правила эксплуатации современных измерительных приборов, спортивного инвентаря, оборудования			8		8	16
4	Организация тренировочного процесса по физической подготовке лыжников гонщиков и			16		16	32

	ориентировщиков						
	Итого часов:			34		34	68

2 курс (3 – 4 семестры)

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1.	Техника безопасности на занятиях физической подготовкой Оказание первой помощи при травмах			4		4	8
2.	Основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в лыжных гонках и спортивном ориентировании			10		10	20
3.	Содержание и организация физической подготовки лыжников гонщиков и ориентировщиков			14		14	28
4	Возрастные характеристики спортсменов, специфические особенности тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки			10		10	20
5	Формы, методы и средства тренировочного процесса лыжников гонщиков, ориентировщиков			12		12	24
6	Развитие двигательных качеств средствами общей и специальной физической подготовкой			18		18	36
	Итого часов:			68		68	136

3 курс (5-6 семестры)

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1.	Организация тренировочного процесса, построение календаря соревнований и планирование учебно-тренировочный сборов			10		10	20
2.	Особенности планирования тренировочного процесса многолетней подготовки лыжников гонщиков, ориентировщиков			24		24	48
3.	Комплексный контроль над физической подготовкой лыжников гонщиков, ориентировщиков			18		18	36
4	Спортивные достижения – управление подготовкой спортсменов			6		6	12
5	Медико-биологический и допинговый контроль в спорте			4		4	8
	Итого часов			62		62	124
	Итого за весь период обучения			164		164	328

**из 164 часов – 114 в активной и интерактивной формах*

Темы и их краткое содержание

Первый курс (2 семестр)

Тема 1. Физическая подготовка, предмет, задачи, содержание дисциплины

Практические занятия (6 часов)

Цели и задачи изучения дисциплины, представленные в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». Содержание, история и организация занятий по физической подготовке. Структура и содержание программ спортивной подготовки, ее нормативная часть. Основные требования по видам подготовки: физической, теоретической, технической, тактической, психологической, к научно-методическому обеспечению, к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Система контроля, зачетные требования, контрольно-переводные нормативы.

Самостоятельная работа (6 часов)

Общие закономерности и динамика работоспособности, основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности средствами физической культуры, спорта. Понятие спорта, история его становления, функции соревнований. Спорт и личность, спорт и образ жизни. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные составляющие массового спорта, формирование личности.

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, концептуальных положений и требований к организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку,

- целей и задач тренировочного процесса, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки;
- форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,
- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений –использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,
- выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;
- разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,

- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.
- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;
- совершенствовать свою интегральную подготовленность;
- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;

Тема 2. Техника безопасности на занятиях физической подготовкой

Практические занятия (4 часа)

Правила выбора инвентаря и требования к нему. Соблюдение правил переноски лыж и лыжных палок. Выбор одежды и обуви лыжника, профилактика обморожений, гигиенические требования. Подготовка учебных лыжных кругов, склонов, площадок, соревновательных дистанций. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Правила поведения спортсменов на занятиях и в не занятий, инструктаж обучающихся.

Самостоятельная работа (4 часа)

Изучение правил проведения и организации учебных занятий и соревнований. Изучение требований по температурным диапазонам и ветру. Место тренера при занятиях на равнине и склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Значения и способы закаливания. Роль питания на занятиях физической подготовкой.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний* – концептуальных положений и требований к организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку,
- целей и задач тренировочного процесса, определяемых федеральным стандартам спортивной подготовки;
- форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,
- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

- умений* – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,
- выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;
- разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,

- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.
- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;

- совершенствовать свою интегральную подготовленность;
- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;

Тема 3. Правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря, оборудования

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (8 часов)

Визуальные и инструментальные методы измерений в спорте. Оптические методы – фото и киносъемка, кинокольцовки, кинограммы. Измерительные системы, телеметрия, компьютерные средства получения информации. Правила эксплуатации измерительных приборов.

Требования к материально-технической базе: лыжным трассам; лыже-роллерным трассам; тренировочного спортивного зала; тренажерного зала; медицинского пункта. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Применение тренажеров (с обратной связью) для овладения элементами техники, развития физических качеств необходимых лыжникам и ориентировщикам (сила, выносливость, специальная выносливость, гибкость). Применение лыжероллеров в бесснежный период.

Требования к инвентарю и снаряжению спортсменов.

Лыжные мази, парафины, эмульсии, аэрозоли, ускорители, смывки – их характеристика и требования к ним. Технология подготовки лыж на классический и коньковый стиль передвижения

Самостоятельная работа (8 часов)

Требования к лыжным комплексам, базам, лыжным стадионам. Инвентарь и приспособления для подготовки лыж для классического и конькового стилей передвижения. Последовательность операций при подготовке лыж и технология.

Выбор оптимальных вариантов нагрузки при работе на тренажерах. Распределение нагрузок в тренировочных занятиях на лыжероллерах с учетом требований физической подготовки лыжников и ориентировщиков. Изучение специальной литературы при составлении программы учебно-тренировочных занятий на тренажерах и лыжероллерах.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – концептуальных положений и требований к организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку,

-целей и задач тренировочного процесса, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки;

-форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,

- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,

- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

-соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

-пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,

-выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;

-разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,
- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.

- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;

- совершенствовать свою интегральную подготовленность;

- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;

Тема 4. Организация тренировочного процесса по физической подготовке лыжников гонщиков и ориентировщиков

Практические занятия (16 часов)

Этапы многолетней подготовки, основные задачи, возрастные границы. Организационно-методические особенности подготовки лыжников гонщиков, ориентировщиков. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам обучения. Показатели соревновательной нагрузки по годам обучения. Восстановительные мероприятия, питание, педагогический и врачебный контроль. Составление плана спортивных мероприятий, на основе Единого календарного плана, который формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку. Перечень информационного обеспечения: список литературных источников, аудиовизуальных средств, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Самостоятельная работа (16 часов)

Основные требования федерального стандарта по организации и проведению физической подготовки в различных организациях. Влияние физических качеств на результативность лыжников гонщиков, ориентировщиков. Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся, проходящих спортивную подготовку. к материально-технической базе, к результатам реализации программы спортивной подготовки.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний — концептуальных положений и требований к организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, целей и задач тренировочного процесса, определяемых федеральными стандартами спортивной подготовки;

-форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,

- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,

- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений — самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

-соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

-пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,

- выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;
- разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,

- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.
- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;
- совершенствовать свою интегральную подготовленность;
- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;

Второй курс (3-4 семестры)

Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической подготовкой, оказание первой помощи при травмах

Практические занятия (4 часа)

Выбор одежды и обуви, инвентаря лыжника, ориентировщика. Профилактика обморожений, гигиенические требования. Подготовка учебных лыжных кругов, склонов, площадок, соревновательных дистанций. Особенности проведения занятий на склонах Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Оказание первой помощи при травмах (ушибы, растяжения и др.) Правила поведения спортсменов на занятиях и в не занятий, инструктаж обучающихся.

Самостоятельная работа (4 часа)

Изучение правил проведения и организации учебных занятий и соревнований. Изучение требований по температурным диапазонам и ветру. Место тренера при занятиях на равнине и склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Значения и способы закаливания. Роль питания на занятиях физической подготовкой.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний* – концептуальных положений и требований к организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку,
- целей и задач тренировочного процесса, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки;
- форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,
- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

- умений* – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,
- выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;
- разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

- навыков* - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,
- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.
 - самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;
 - совершенствовать свою интегральную подготовленность;
 - использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;

Тема 2. Основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в лыжных гонках и спортивном ориентировании

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (10 часов)

Педагогический, врачебный контроль в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Визуальные и инструментальные методики изменения физических качеств, функциональных показателей и технического мастерства. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий физической подготовкой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, дневник самоконтроля. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов.

Самостоятельная работа (10 часов)

В ходе учебно-тренировочного процесса осуществлять самоконтроль с использованием доступной аппаратуры (мониторы сердечного ритма, пальпаторное определение нагрузки по ЧСС, хронометрирования и др.) Нормативы общей и специальной физической подготовки, рекомендованные в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». Анализ тренировочного дневника самоконтроля спортсменов.

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 концептуальных положений и требований к организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- целей и задач тренировочного процесса, определяемых федеральным стандартам спортивной подготовки;
 - форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
 - основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,
 - требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
 - основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,
- выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;
- разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков – владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,

- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.
- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;
- совершенствовать свою интегральную подготовленность;
- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;

Тема 3. Содержание и организация физической подготовки лыжников гонщиков и ориентировщиков

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (14 часов)

Цели и задачи физической подготовки. Педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. Составление планов спортивной подготовки. Требования к материально-техническому обеспечению тренировочного процесса. Нормативы общей и специальной физической подготовки.

Самостоятельная работа (14 часов)

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Требования к объему тренировочного процесса, соревновательной деятельности. Общие и специальные средства тренировки.

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 концептуальных положений и требований к организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку,

- целей и задач тренировочного процесса, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки;
- форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,
- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений – использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,
- выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;
- разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,

- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.
- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;
- совершенствовать свою интегральную подготовленность;
- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки.

Тема 4. Возрастные характеристики спортсменов, специфические особенности тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки

Практические занятия (10 часов)

Преимущественная направленность и особенности построения тренировочного процесса, на этапах многолетней подготовки, с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, допустимые объемы, интенсивность, основных средств подготовки, с учетом возрастных, индивидуальных особенностей спортсменов и должного уровня развития физических качеств, функциональных возможностей. Дидактические принципы.

Самостоятельная работа (10 часов)

Физиологические механизмы развития аэробных возможностей детей в возрасте от 8 до 10 лет и после 14 лет. Анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15 – 17 лет, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения – 16-18 лет. Сенситивные периоды формирования физических качеств у девочек. Индивидуальные особенности развития спортсмена на этапах многолетней подготовки. Применение основных средств в тренировочном процессе лыжников гонщиков, ориентировщиков для формирования жизненно важных умений и навыков, повышения физических способностей с учетом возраста. пола, индивидуальных особенностей.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,
- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

-пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,

процесса-выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;

- разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,

- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.

- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;

- совершенствовать свою интегральную подготовленность;

- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;

- совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.

Тема 5. Формы, методы и средства тренировочного процесса лыжников гонщиков, ориентировщиков

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (12 часов)

Формы занятий физической подготовкой: секционные занятия, обязательные занятия в пределах основных образовательных программ, дополнительные (факультативные) занятия и др. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Методы развития физической работоспособности, сочетания компонентов нагрузки регулирующих ее величину. Виды подготовки: физическая, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая

Самостоятельная работа (12 часа)

Классификация средств применяемых в физической подготовке лыжников гонщиков, ориентировщиков. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Особенности применения компонентов нагрузки в зависимости от применяемых методов тренировки. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – концептуальных положений и требований к организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку,

- целей и задач тренировочного процесса, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки;

-форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,

- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 -соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 -пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,
 -выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;
 -разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,
 - использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.
 - самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;
 - совершенствовать свою интегральную подготовленность;
 - использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;

Тема 6. Развитие двигательных качеств средствами общей и специальной физической подготовкой

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (18 часов)

Применение различных методик для развития физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростной выносливости. Специальные упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Повышение достигнутого уровня тренированности занимающихся. Выполнение нормативов общей и специальной подготовки.

Самостоятельная работа (18 часов)

Структура физических качеств в лыжных гонках и спортивном ориентировании, их значение для достижения спортивных результатов. Быстрота, ее проявления в спортивном ориентировании, виды быстроты. Особенности методики развития. Выносливость, ее проявления в лыжных гонках и спортивном ориентировании, особенности их развития. Формирование координационных способностей общими и специальными средствами.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний - форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
 - основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,
 - требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
 - основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
 -соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
 -пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,
процесса-выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;

-разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,
- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.

- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;
- совершенствовать свою интегральную подготовленность;
- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;
- совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.

Третий курс (5 – 6 семестры)

Тема 1. Организация тренировочного процесса, построение календаря соревнований и планирование учебно-тренировочных сборов

Практические занятия (10 часов)

Разработка календаря соревнований разного уровня. Составление графика учебно-тренировочных сборов в зависимости от задач, стоящих перед коллективом физкультуры, клубом, сборной командой области, региона и др. Правила соревнований по лыжным гонкам, общие положения.

Самостоятельная работа (10 часа)

Система составления календаря спортивных соревнований (международные, Всероссийские, региональные, областные, спортивных коллективах). Принципы преемственности вышестоящего календаря, корректировка календаря клубов и коллективов. Зависимость учебно-тренировочных сборов от календаря соревнований. Финансирование сметы учебно-тренировочных сборов и соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,
- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
-соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

-пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,

процесса-выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;

-разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,

- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.

- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;

- совершенствовать свою интегральную подготовленность;
- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;
- совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.

Тема 2. Особенности планирования тренировочного процесса многолетней подготовки лыжников гонщиков, ориентировщиков

Практические занятия (24 часа)

Принципы планирования. Периодизация тренировочного процесса у лыжников гонщиков массовых разрядов и спортсменов высокой квалификации Организационно-методические особенности многолетней подготовки спортсменов, разработка учебно-тренировочного плана. Структура годичного цикла лыжников гонщиков, ориентировщиков различной квалификации. Разработка годичного тренировочного плана подготовки спортсменов.

Самостоятельная работа (24 часа)

Основы многолетней подготовки спортсменов - четырехлетний олимпийский цикл, особенности подготовки спортсменов к участию в международных соревнованиях. Ежегодные плановые полные медицинские обследования, требования к ним, анализ полученных изменений и корректировка дальнейшего учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь медико-биологических показателей со спортивно-техническими результатами, внесение изменений в тренировочный процесс для улучшения отстающих функциональных показателей от модельных характеристик.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний - форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,
- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,
- процесса*-выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;
- разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,

- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.
- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;
- совершенствовать свою интегральную подготовленность;
- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;
- совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.

Тема 3. Комплексный контроль над физической подготовкой лыжников гонщиков, ориентировщиков

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (18 часов)

Комплексные этапные обследования, программа, оценка результатов тестирования. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок по результатам текущего и оперативного контроля. Распределение средств контроля в годичном цикле подготовки спортсменов. Проведение педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях. Анализ показателей скорости и объема выполненной нагрузки в микроциклах тренировочного процесса. Инструментальное (аппаратурные) методы контроля.

Самостоятельная работа (18 часов)

Контроль как основа управления тренировочным процессом. Особенности разработки программы комплексных обследований с привлечением специалистов различного профиля. Текущий, оперативный, этапный контроль, средства, методы оценки полученных результатов. Параметры, необходимые для осуществления объективного контроля и материально-техническая обеспеченность его проведения.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний - форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,
- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

-пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,

процесса-выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;

- разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,

- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.

- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;

- совершенствовать свою интегральную подготовленность;

- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;

- совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.

Тема 4. Спорт высших достижений – управление подготовкой спортсменов

Практические занятия (6 часов)

Выполнение нагрузок, запланированных для перспективных спортсменов, по мезоциклам, годовым тренировочным планам и многолетнем тренировочном процессе. Корректировка выполняемых нагрузок с учетом изменения календарей соревнований по видам спорта. Спортивно-технические результаты, их стабильность и предполагаемый рост для достижения цели включения в сборные команды. Применение передовых

технологий при подготовке к ответственным соревнованиям лыжероллеров и лыжного инвентаря.

Самостоятельная работа (6 часов)

Задачи, стоящие перед спортом высших достижений в спортивном ориентировании и лыжном спорте. Система отбора в сборные команды городов, областей, клубов, регионов и национальные сборные по видам спорта.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний - форм, методов и средств тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- основных показателей физического развития, функциональной подготовленности,
- требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений – самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
-соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

-пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,

процесса-выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;

-разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,

- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.

- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;

- совершенствовать свою интегральную подготовленность;

- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;

- совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.

Тема 5. Медико-биологический и допинговый контроль в спорте

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (4 часа)

Осуществление тренировочного процесса по планам подготовки. Контроль за применяемыми медико-биологическими препаратами на разных этапах подготовки. По необходимости осуществление проб на допинг перспективных спортсменов, включаемых в национальные сборные команды по видам спорта.

Самостоятельная работа 4 часа)

Требования по медико-биологическому контролю за спортсменами в годичном и многолетнем тренировочном процессе. Формы контроля и регистрируемые параметры.

Допинговый контроль и обоснование его необходимости по требованиям WADA. Система контроля, контролируемые параметры, сохранение проб спортсменов и их вскрытие (информация о пробах и дисквалификация).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний –

- - требований к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта,
- основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

умений –

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности,
- выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;
- разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

навыков - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки,

- использования средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.
- самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;
- совершенствовать свою интегральную подготовленность;
- использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;
- совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. 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 (2 семестр)	
	Тема 1. Физическая подготовка, предмет, задачи, содержание дисциплины	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля</i> 1. Общие закономерности и динамика работоспособности, основные факторы её определяющие. 2. Регулирование работоспособности средствами физической культуры, спорта. 3. Понятие спорта, история его становления, функции соревнований. 4. Спорт и личность, спорт и образ жизни. 5. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. 6. Основные составляющие массового спорта, формирование личности. : <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Каширцев, Ю.А. Любителям бегать на лыжах. 1 часть: практическое руководство / Ю.А. Каширцев; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования / Г.М. Лаврухина, Ю.А. Скачков; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	6
	Тема 2. Техника	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i>	4

	безопасности на занятиях физической подготовкой	1 Правила проведения и организация учебных занятий и соревнований. 2. Требования по температурным диапазонам и ветру при проведении занятий. 2. Место тренера при занятиях на равнине и склонах. 3. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. 4. Роль и способы закаливания. 5. Роль питания при занятиях физической подготовкой. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования / Г.М. Лаврухина, Ю.А. Скачков; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Лыжный спорт: сборник научных трудов / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору 3.Маматов, В.Ф. Олимпийская подготовка - опаздываем на месяц: учебно-методическое пособие / В.Ф. Маматов; МГАФК. –Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.	
	Тема 3. Правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря, оборудования	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1.Требования к лыжным комплексам, базам, лыжным стадионам. 2.Инвентарь и приспособления для подготовки лыж для классического и конькового стилей передвижения. 3.Последовательность операций при подготовке лыж и технология 4. Выбор оптимальных вариантов нагрузки при работе на тренажерах. 5. Распределение нагрузок в тренировочных занятиях на лыжероллерах с учетом требований физической подготовки лыжников и ориентировщиков. 6. Изучение специальной литературы при составлении программы учебно-тренировочных занятий на тренажерах и лыжероллерах <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: учебное пособие для образовательных учреждений	8

		высшего профессионального образования / Г.М. Лаврухина, Ю.А. Скачков; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Лыжный спорт: сборник научных трудов / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3.Маматов, В.Ф. Олимпийская подготовка - опаздываем на месяц: учебно-методическое пособие / В.Ф. Маматов; МГАФК. –Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. <i>Подготовка к контрольной работе № 1 по теме: «Требования к материально-технической базе лыжников, ориентировщиков» (приложение 1)</i>	
Тема 4. Организация тренировочного процесса по физической подготовке лыжников гонщиков и ориентировщиков	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Основные требования федерального стандарта по организации и проведению физической подготовки в различных организациях. 2. Влияние физических качеств на результативность лыжников гонщиков, ориентировщиков. 3.Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся, проходящих спортивную подготовку. к материально-технической базе, к результатам реализации программы спортивной подготовки <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики физического воспитания / В. М. Зациорский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 200 с. 2.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 3.Петров, Р.Е. Физическая подготовка лыжников-гонщиков с учетом биоэнергетических типов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Петров Роман Евгеньевич. – Набережные Челны, 2014. – 22 с. <i>Подготовка к контрольной работе № 2 по теме: «Показатели соревновательной нагрузки, по годам обучения» (приложение 1)</i>	16	
		2 курс (3-4 семестры)	
Тема 1. Техника безопасности на	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i>	4	

	занятиях физической подготовкой, оказание первой помощи при травмах	1. Правил проведения и организации учебных занятий и соревнований. 2. Требования по температурным диапазонам и ветру. 3. 3. Место тренера при занятиях на равнине и склонах. 4. Оказание первой помощи при травмах (ушибах, растяжении, обморожении и др.) <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Каширцев, Ю.А. Любителям бегать на лыжах. 1 часть: практическое руководство / Ю.А. Каширцев; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Лыжный спорт: сборник научных трудов / НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с	
	Тема 2. Основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в лыжных гонках и спортивном ориентировании	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Методика проведения самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях, с использованием доступной аппаратуры. 2. Нормативы общей и специальной физической подготовки, рекомендованные в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». 3. Анализ тренировочного дневника самоконтроля спортсменов. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики физического воспитания / В.М. Зациорский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 200 с. 2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 3. Петров, Р.Е. Физическая подготовка лыжников-гонщиков с учетом биоэнергетических типов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Петров Роман Евгеньевич. – Набережные Челны, 2014. – 22 с. <i>Подготовка к контрольной работе № 3 по теме</i>	10

		«Контроль над физическими качествами» (приложение 1)	
	Тема 3. Содержание и организация физической подготовки лыжников гонщиков и ориентировщиков	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 2. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки спортсменов. 3. Система спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, всероссийские и международные. 4. Требования к объему тренировочного процесса, соревновательной деятельности. 5. Общие и специальные средства тренировки. <i>Подготовка к контрольной работе № 4 по теме «Общая и специальная физическая подготовка спортсменов в ИВС» (приложение 1)</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 3. Маматов, В.Ф. Олимпийская подготовка - опаздываем на месяц: учебно-методическое пособие / В.Ф. Маматов; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/55561.html. – Режим доступа: для авториз. пользователей	14
	Тема 4. Возрастные характеристики спортсменов, специфические особенности тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Физиологические механизмы развития аэробных, анаэробных возможностей детей разного возраста. 2. Сенситивные периоды формирования физических качеств у девочек. 3. Индивидуальные особенности развития спортсмена на этапах многолетней подготовки. 4. Применение основных средств в тренировочном процессе лыжников гонщиков, с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Алешин В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М.Алешин, В.С.Близневская, С.В.Гречко, С.Г.Солдатов, А.А.Шихов. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2009. – 160 с.	10

		2. Алешин, В.М. Такое разное ориентирование: сборник / под общей редакцией В.М. Алешина. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2009. – 253 с. 3. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Рудберг, М.Ю. Свободным стилем. Коньковый одновременный двухшажный ход равнинный: научно-популярное издание / М.Ю. Рудберг. – Москва: Буки Веди, 2015. – 106 с. 5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. <i>Подготовка к контрольной работе № 5 по теме «Развитие физических качеств спортсменов, с учетом сенситивных периодов» (приложение 1)</i>	
	Тема 5. Формы, методы и средства тренировочного процесса лыжников-гонщиков, ориентировщиков	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Классификация средств применяемых в физической подготовке лыжников-гонщиков, ориентировщиков. 2. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. 3. Особенности применения компонентов нагрузки в зависимости от применяемых методов тренировки 4. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Рудберг, М.Ю. Свободным стилем. Коньковый одновременный двухшажный ход равнинный: научно-популярное издание / М.Ю. Рудберг. – Москва: Буки Веди, 2015. – 106 с. 2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.	12
	Тема 6. Развитие двигательных качеств средствами общей и специальной физической подготовкой	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Структура физических качеств в лыжных гонках и спортивном ориентировании. 2. Быстрота, ее проявления в лыжных гонках и спортивном ориентировании, виды быстроты. 3. Выносливость, ее проявления в лыжных гонках и спортивном ориентировании, особенности их развития. 4. Формирование координационных способностей общими и специальными средствами.	18

		<i>Рекомендованные источники литературы</i> 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 (дата обращения 30.10.2021). 2. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3.Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. 4.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. <i>Подготовка к контрольной работе № 6 по теме: «Классификация средств специальной подготовки в ИВС» (приложение 1)</i>	
		3 курс (5-6 семестры)	
	Тема 1. Организация тренировочного процесса, построение календаря соревнований и планирование учебно-тренировочный сборов	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1.Система составления календаря спортивных соревнований (международные, Всероссийские, региональные, областные, спортивных коллективах). 2.Принципы преемственности вышестоящего календаря, корректировка календаря клубов и коллективов. 3.Зависимость учебно-тренировочных сборов от календаря соревнований. 4.Финансирование сметы учебно-тренировочных сборов и соревнований. 5. Правила соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. 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 30.10.2021). 2. Каширцев, Ю.А. Любителям бегать на лыжах. 1 часть: практическое руководство / Ю.А. Каширцев; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3.Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке	10

		лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с 5. Каширцев, Ю.А. Любителям бегать на лыжах. 1 часть: практическое руководство / Ю.А. Каширцев; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. <i>Подготовка к контрольной работе № 7 по теме «Правила соревнований по лыжным гонкам, спортивному ориентированию» (приложение 1)</i>	
	Тема 2. Особенности планирования тренировочного процесса многолетней подготовки лыжников гонщиков, ориентировщиков	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Основы многолетней подготовки спортсменов - четырехлетний олимпийский цикл, особенности подготовки спортсменов к участию в международных соревнованиях. 2. Ежегодные плановые полные медицинские обследования. 3. Анализ полученных измерений и корректировка учебно-тренировочного процесса. 4. Взаимосвязь медико-биологических показателей со спортивно-техническими результатами. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. 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 30.10.2021). 2. Каширцев, Ю.А. Любителям бегать на лыжах. 1 часть: практическое руководство / Ю.А. Каширцев; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по 4. оговору. 3. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на	24

		дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с. <i>Подготовка к контрольной работе № 8 по теме: «Периодизация тренировочного процесса спортсменов в ИВС» (приложение 1)</i>	
	Тема 3. Комплексный контроль над физической подготовкой лыжников гонщиков, ориентировщиков	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Контроль как основа управления тренировочным процессом. 2. Особенности разработки программы комплексных обследований с привлечением специалистов различного профиля. 3. Текущий, оперативный, этапный контроль, средства, методы оценки полученных результатов 4. Параметры, необходимые для осуществления объективного контроля и материально-техническая обеспеченность его проведения. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Каширцев, Ю.А. Любителям бегать на лыжах. 1 часть: практическое руководство / Ю.А. Каширцев; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. <i>Подготовка к контрольной работе № 9 по теме: «Педагогический контроль в годичном цикле подготовки спортсменов» (приложение 1)</i>	18
	Тема 4. Спорт высших достижений – управление подготовкой спортсменов	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Спорт высших достижений. Проблемы олимпийского движения. 2. Система отбора в сборные команды городов, областей, клубов, регионов и национальные сборные по видам спорта. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Каширцев, Ю.А. Любителям бегать на лыжах. 1 часть: практическое руководство / Ю.А. Каширцев; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. - Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть	6

		ВЛГАФК, по договору.	
	Тема 5. Медико-биологический и допинговый контроль в спорте	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Требования по медико-биологическому контролю. 2. Формы контроля и регистрируемые параметры. 3 Допинговый контроль и обоснование его необходимости по требованиям WADA. 4. Система контроля, контролируемые параметры, сохранение проб спортсменов и их вскрытие (информация о пробах и дисквалификация). <i>Рекомендованные источники литературы</i> 2. 1. Каширцев, Ю.А. Любителям бегать на лыжах. 1 часть: практическое руководство / Ю.А. Каширцев; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. <i>Подготовка к контрольной работе № 10 по теме:</i> <i>«Требования к документации, для проведения допингового контроля» (приложение 1)</i>	4

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

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 практических занятий, самостоятельной работы, зачёта, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

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

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	пороговый

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	
	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 (зачет)

1. Роль физической подготовки в системе физического воспитания спортсменов.

2. Цели и задачи, содержание, понятийный аппарат, дисциплины «физическая подготовка»
3. Структура и содержание программ спортивной подготовки, ее нормативная часть.
4. Основные требования по видам подготовки: физической, теоретической, технической, тактической, психологической, к научно-методическому обеспечению,
5. Правила выбора инвентаря, одежды и обуви лыжника, профилактика травм на занятиях физической подготовкой
- 6.. Визуальные и инструментальные методы измерений в спорте.
7. Измерительные системы, телеметрия, компьютерные средства получения информации. Правила эксплуатации измерительных приборов.
8. Лыжные мази, парафины, эмульсии, аэрозоли, ускорители, смывки – их характеристика и требования к ним.
9. Технология подготовки лыж на классический и коньковый стиль передвижения
10. Применение тренажеров (с обратной связью) для овладения элементами техники, развития физических качеств.
11. Применение лыжероллеров в бесснежный период.
12. Требования к материально-технической базе: лыжным трассам; лыже- роллерным трассам; тренировочного спортивного зала; тренажерного зала; медицинского пункта.
13. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.
14. Специальные средства физической подготовки лыжников гонщиков, ориентировщиков
15. Требования к лыжным трассам в лыжных гонках, спортивном ориентировании
16. Технические средства и тренажеры, применяемые в лыжных гонках в подготовительном периоде.
17. Этапы многолетней подготовки, основные задачи, возрастные границы.
18. Организационно-методические особенности подготовки лыжников гонщиков, ориентировщиков, на этапах обучения
19. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам обучения.
20. Показатели соревновательной нагрузки по годам обучения
21. Восстановительные мероприятия, питание, педагогический и врачебный контроль.
22. Составление плана спортивных мероприятий, на основе Единого календарного плана,
23. Информационное обеспечение тренировочного процесса: аудиовизуальными средствами, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
24. Мотивы выбора занятий лыжными гонками, спортивным ориентированием
25. Требования к дневнику спортсмена и самоконтроль.
26. Выбор объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, с учетом возраста и уровня подготовленности лыжников-гонщиков, ориентировщиков.
27. Организация тренировочных занятий лыжников-гонщиков, ориентировщиков старших разрядов в подготовительном периоде.
28. Обоснование соотношений специальной и общефизической подготовки с учетом возраста занимающихся.
29. Выбор средств и методов общефизической подготовки лыжников гонщиков, ориентировщиков.

30. Организация учебно-тренировочных сборов лыжников гонщиков, ориентировщиков старших разрядов в зимнее время.

Для студентов второго курса (зачет)

1. Подготовка учебных лыжных кругов, склонов, площадок, соревновательных дистанций.
2. Оказание первой помощи при травмах (ушибы, растяжения и др.)
3. Разработка календаря соревнований по избранному виду спорта.
4. Соревновательная нагрузка спортсменов разного возраста и уровня подготовки.
5. Организация учебно-тренировочных сборов по виду спорта.
6. Педагогический, врачебный контроль в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
7. Визуальные и инструментальные методики измерения физических качеств, функциональных показателей и технического мастерства.
8. Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
9. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, дневник самоконтроля.
10. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов.
11. Педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.
12. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
13. Общая и специальная физическая подготовка, цели и задачи.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая часть специальной подготовки.
15. Формы занятий и классификация физических упражнений.
16. Составление планов спортивной подготовки.
17. Требования к материально-техническому обеспечению тренировочного процесса.
18. Нормативы общей и специальной физической подготовки.
19. Построения тренировочного процесса, на этапах многолетней подготовки, с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.
20. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, с учетом возрастных, индивидуальных особенностей спортсменов.
21. Дидактические принципы.
22. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок лыжникам гонщикам ориентировщикам на четырехлетний олимпийский цикл.
23. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на годичный цикл.
24. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в микро- и мезо циклах, с учетом календаря соревнований.
25. Формы занятий физической подготовкой: секционные занятия, обязательные занятия в пределах основных образовательных программ, дополнительные (факультативные)

занятиях и др.

26. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

27. Методы развития физической работоспособности, сочетания компонентов нагрузки регулирующих ее величину.

28. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростной выносливости.

29. Специальные упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

30. Выполнение нормативов общей и специальной подготовки, лыжниками гонщиками, ориентировщиками.

Для студентов третьего курса (зачет)

1. Составление графика учебно-тренировочных сборов в зависимости от задач, стоящих перед коллективом физкультуры.

2. Принципы планирования.

3. Периодизация тренировочного процесса у лыжников гонщиков, ориентировщиков массовых разрядов.

4. Периодизация тренировочного процесса у спортсменов высокой квалификации

5. Структура годичного цикла лыжников гонщиков, ориентировщиков различной квалификации.

6. Разработка календаря соревнований разного уровня.

7. Контроль как основа управления тренировочным процессом.

8. Комплексные этапные обследования, программа, оценка результатов тестирования.

9. Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок по результатам текущего и оперативного контроля.

10. Распределение средств контроля в годичном цикле подготовки спортсменов.

11. Проведение педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях.

12. Инструментальное (аппаратурные) методы контроля.

13. Контроль над уровнем развития физических качеств.

14. Оперативный контроль в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

15. Этапный контроль в учебно-тренировочном процессе лыжников гонщиков, ориентировщиков

16. Корректировка учебно-тренировочных планов по результатам сопоставления тренировочных и соревновательных нагрузок, с показателями комплексного контроля.

17. Медико-биологический контроль в тренировочном процессе спортсменов.

18. Виды и методика отбора в спорте высших достижений.

19. Организация учебно-тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства.

20. Понятие допинга в спорте.

21. Требования к организации допингового контроля в лыжном спорте.

22. Применение передовых технологий при подготовке к ответственным соревнованиям лыжероллеров и лыжного инвентаря.

23. Задачи, стоящие перед спортом высших достижений в спортивном ориентировании и лыжном спорте.
24. Осуществление тренировочного процесса в предсоревновательных микроциклах.
25. Система отбора в сборные команды городов, областей, клубов, регионов и национальные сборные по видам спорта.
26. Тренировочные и соревновательные нагрузки, запланированные для перспективных спортсменов в годичном цикле подготовки.
27. Корректировка выполняемых нагрузок с учетом изменения календарей соревнований по видам спорта.
28. Правила соревнований по лыжным гонкам, спортивному ориентированию (общие положения).
29. Допинговый контроль и обоснование его необходимости по требованиям WADA.
30. Система контроля, контролируемые параметры, сохранение проб спортсменов и их вскрытие (информация о пробах и дисквалификация).

6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения

Для студентов первого курса (2 семестр)

1. Составить годовой план подготовки с учетом возраста и спортивного разряда.
2. Разработать микроцикл для летне-осеннего периода подготовки с преимущественным развитием быстроты.
3. Составить режим дня лыжника-гонщика первого разряда в условиях учебно-тренировочного сбора на микроцикл.
4. Изобразить графически и проанализировать технику одновременного одношажного классического хода.
5. Требования к инвентарю лыжника гонщика, ориентировщика.
6. Разработать комплекс упражнений для развития силы лыжников гонщиков, ориентировщиков в подготовительном периоде.
7. Самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;
8. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
9. Разработать комплекс упражнений для развития ловкости лыжников гонщиков, ориентировщиков в подготовительном периоде.
10. Использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки
11. Планировать объемы и интенсивность тренировочных нагрузок для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта;
12. Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной тренировки, по виду спорта.
13. Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов;
14. Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов;
15. Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов.
16. Составить перечень документов, необходимых для проведения соревнований по лыжным гонкам.
17. Разработать комплекс упражнений для проведения тренировочного занятия в тренажерном зале.

18. Составить микроцикл (семидневный) для лыжников гонщиков, ориентировщиков первого разряда.
19. Оценить техническую подготовку лыжника-гонщика и ее элементы.
20. Проанализировать технику имитации попеременного двухшажного попеременного классического хода.
21. Разработать комплекс упражнений для развития быстроты лыжников гонщиков, ориентировщиков в подготовительном периоде.
22. Оценивать величину тренировочной нагрузки в предсоревновательных микроциклах
23. Профилактика травматизма на занятиях физической подготовкой.
24. Тренажеры, применяемые лыжниками гонщиками, ориентировщиками в подготовительном периоде.
25. Проанализировать технику способов преодоления подъемов свободным стилем с учетом крутизны склона.
26. Понятие тактики в лыжных гонках.
27. Выбор тактических вариантов при раздельном старте в лыжных гонках.
28. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.
29. Составить учебно-тренировочный план для лыжников гонщиков первого разряда для осенне-зимнего этапа подготовки.
30. Составить учебно-тренировочный план для лыжников гонщиков первого разряда на соревновательный период.

Для студентов второго курса (4 семестр)

1. Самостоятельные занятия лыжными гонками оздоровительной направленности в разных возрастных группах.
2. Разработать комплекс упражнений для самостоятельных занятий со специальной направленностью на освоение техники лыжных ходов.
3. Разработать комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств лыжников гонщиков, ориентировщиков.
4. Разработать план тренировки с использованием средств и методов тренировки для развития общей выносливости лыжников гонщиков, ориентировщиков с учетом возраста и уровня подготовленности.
5. Разработать план тренировки с использованием средств и методов тренировки для развития специальной выносливости лыжников-гонщиков с учетом возраста и уровня подготовленности.
6. Осуществление самоконтроля при выполнении нагрузок по ЧСС и скорости передвижения.
7. Организация учета выполняемых циклических нагрузок по объему (км) и затраченному времени (час. мин.).
8. Охарактеризовать разделы календаря соревнований и требования к ним.
9. Разработать календарь соревнований по лыжным гонкам на предстоящий сезон.
10. Составить план-график учебно-тренировочных сборов с учетом календаря соревнований.
11. Разработать план мероприятий по пропаганде здорового образа жизни с использованием средств лыжного спорта.
12. Разработать предсоревновательные микроциклы для подготовки к основным стартам сезона.
13. Охарактеризовать необходимые технические приспособления для подготовки лыж к занятиям и соревнованиям.

14. Определять уровень мотивации спортсменов;
15. Составить технологию подготовки классических лыж к холодным климатическим условиям (-8 -10°C).
16. Разрабатывать программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта.
17. Самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
18. Составить тактический план ведения лыжной гонки с учетом уровня подготовленности лыжников-гонщиков.
19. Функции тренера-преподавателя, выполняемые для лыжника гонщика, ориентировщика в ходе соревнований.
20. Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
21. Соотношение общефизической и специальной подготовки в многолетнем тренировочном процессе лыжника-гонщика.
22. Подготовка мест занятий для лыжников-гонщиков в бесснежное время.
23. Учебно-тренировочные и соревновательные лыжные трассы, и требования к ним.
24. Составить конспект учебно-тренировочного занятия на лыжероллерах для лыжников-гонщиков первого разряда.
25. Охарактеризовать требования к занятиям на лыжероллерах с лыжниками-гонщиками первого разряда.
26. Составить конспект учебно-тренировочного занятия на лыжах для лыжников гонщиков, ориентировщиков первого разряда.
27. Охарактеризовать требования к занятиям на лыжах с лыжниками-гонщиками первого разряда.
28. Раскрыть требования по технике безопасности при прохождении спусков и обгоне на лыжероллерах.
29. Раскрыть требования по технике безопасности при прохождении спусков и обгоне на лыжах.
30. Педагогические и инструментальные методики для определения уровня подготовленности на различных этапах годичного цикла спортсменов.

Для студентов третьего курса (6 семестр)

1. Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.
2. Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов.
3. Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;
4. Компьютерное тестирование спортсменов по выявлению знаний по применению допинга в системе физической подготовки.
5. Составить комплекс упражнений для развития силовых качеств лыжников гонщиков, ориентировщиков старших разрядов.
6. Составить план подготовки для лыжников-гонщиков первого разряда для участия в соревнованиях свободным стилем на лыжах.
7. Составить план подготовки для лыжников-гонщиков первого разряда для участия в соревнованиях свободным стилем на лыжероллерах.

8. Составить план проведения спортивно-массовых мероприятий с лицами различного возраста и пола.
9. Изобразить графически и проанализировать технику попеременного конькового хода без лыжных палок.
10. Разработать программу проведения комплексного этапного обследования спортсменов.
11. Оценить уровень развития физических качеств, по результатам этапного контроля.
12. Выявить эффективность технического мастерства спортсменов с использованием видео магнитофонной аппаратуры.
13. Обосновать объемы нагрузок (в км) выполняемых лыжниками гонщиками первого разряда в годичном цикле.
14. Оценивать эффективность тактики прохождения соревновательных дистанций, по результатам хронометрирования.
15. Распределить нагрузки в подготовительном периоде в классическом стиле передвижения на лыжероллерах.
16. Распределить нагрузки в подготовительном периоде в свободном стиле передвижения на лыжероллерах.
17. Составить план подготовки в подготовительном периоде, направленный на развитие общей выносливости.
18. Разработать последовательность выполнения нагрузок на лыжах с учетом качества подготовки лыжни и инвентаря к соревнованиям.
19. Выявлять уровень развития специальной выносливости по результатам нормативов, рекомендованных в федеральном стандарте спортивной подготовки
20. Охарактеризовать этапы обучения технике лыжных ходов и способов передвижения.
21. Обосновать методику обучения двигательных действий на первом и на втором этапе (закрепление навыка).
22. Самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта;
23. Обосновать методику обучения на третьем этапе (совершенствование навыка).
24. Раскрыть методы и принципы обучения в лыжном спорте.
25. Раскрыть требования к учебным, тренировочным и соревновательным лыжным трассам.
26. Использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки;
27. Составить технологию подготовки лыжного инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям коньковым ходом.
28. Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов;
29. Составить перечень тестов для оценки уровня развития физических качеств для лыжников-гонщиков с учетом возраста.
30. Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки, спортсменов высокого класса

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

Для студентов первого курса (2 семестр, зачет)

1. Составить тезисы беседы о значении физической подготовки системе в системе физического воспитания.
2. Составить план круглогодичной подготовки занимающихся, по совершенствованию спортивного мастерства.

3. Разработать программу, включающую контрольные упражнения, для самооценки физической подготовленности.
4. Составить конспект занятия по совершенствованию техники преодоления подъемов на лыжах.
5. Составить конспект занятия по освоению техники преодоления подъемов на лыжероллерах.
- 6.. Составить конспект занятия по освоению техники преодоления спусков.
7. Составить конспект занятия по освоению техники двухшажного попеременного классического хода на лыжероллерах.
8. Составить конспект занятия по развитию общей выносливости
9. Составить конспект занятия по развитию активной и пассивной гибкости.
10. Разработать методические рекомендации по устранению ошибок в технике классических ходов.
11. Разработать методические рекомендации по устранению ошибок в технике коньковых ходов.
12. Разработать правила поведения занимающихся на занятиях по физической подготовке.
13. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовой выносливости.
14. Составить конспект занятия по освоению техники попеременного двухшажного классического хода.
15. Разработать комплекс упражнений для развития силы в тренажерном зале.
16. Разработать рекомендации по выявлению ошибок в технике одношажного и двухшажного одновременных ходов.
17. Обосновать объем нагрузки (в км) и по времени для развития общей выносливости в подготовительном периоде (в бесснежное время).
18. Обосновать объем нагрузки (в км) и по времени для развития общей выносливости на лыжах.
19. Обосновать объем нагрузки (в км) и по времени для развития специальной выносливости в подготовительном периоде (бесснежное время).
20. Обосновать объем нагрузки (в км) и по времени для развития специальной выносливости в подготовительном периоде на лыжах.
21. Обосновать объем нагрузки (в км) и по времени для развития скоростно-силовых качеств в подготовительном периоде (бесснежное время).
22. Обосновать объем нагрузки (в км) и по времени для развития скоростно-силовых качеств на лыжах.
23. Составить план подготовки для лыжников гонщиков на годичный тренировочный цикл.
24. Разработать спортивно-технические нормативы по освоению технике изученных способов передвижения на лыжах.
25. Составить шкалу самоконтроля по уровню развития физических качеств лыжника-гонщика.
26. Составить режим дня для занимающихся лыжными гонками в условиях учебно-тренировочного сбора.
27. Составить программу двигательного режима в недельном микроцикле при осуществлении тренировочного процесса в учебной деятельности.
28. Составить план тренировочного процесса для сдачи норматив общей и специальной физической подготовки, рекомендованных в федеральном стандарте подготовки спортсменов
29. Проанализировать изменения выполненных нагрузок по дневнику самоконтроля.
30. Разработать рекомендации по совершенствованию развития отстающих физических качеств.

Второй курс (4 семестр, зачет)

1. Составить опросник физической подготовки в системе физического воспитания студентов Северо-Западного региона (при наличии снежного покрова).
2. Составить перспективный план многолетней подготовки на учено-тренировочный этап.
3. Разработать конспект занятия по освоению техники передвижения на лыжероллерах по равнинной местности.
4. Составить перспективный план тренировочных и соревновательных нагрузок, с учетом возрастных, индивидуальных особенностей спортсменов и должного уровня развития физических качеств, функциональных возможностей.
5. Разработать конспект занятий для лыжников гонщиков, ориентировщиков с подводящими упражнениями, для совершенствования техники преодоления подъемов на лыжероллерах.
6. Разработать методические подходы для совершенствования техники преодоления спусков.
7. Разработать программу проведения комплексных этапных обследований спортсменов в начале подготовительного периода.
8. Разработать рекомендации для составления конспекта занятий по совершенствованию техники двухшажного попеременного конькового хода на лыжероллерах.
9. Определить основные ошибки в лыжных ходах на лыжероллерах при передвижении классическим ходом и методику их устранения.
10. Составить комплекс упражнений для устранения ошибок в основном звене на лыжероллерах при передвижении свободным стилем.
11. Выявить основные ошибки при прохождении различных по крутизне спусков и указать методические подходы на их устранение.
12. Составить учебно-тренировочный план тренировочных занятий для спортсменов, находящихся на этапе начальной подготовки.
13. Разработать рекомендации по выявлению ошибок в технике одновременного одношажного хода в классическом и свободном стиле.
14. Составить программу двигательного режима в недельном микроцикле при совмещении тренировочного процесса и учебной деятельности.

15. Обосновать объемы нагрузок по мезоциклам подготовительного периода (в км) и (часах) для развития общей выносливости, для спортсменов первого разряда.
16. Обосновать объемы нагрузок по мезоциклам подготовительного периода (в км) и (часах) для развития специальной выносливости для спортсменов первого разряда.
17. Обосновать объем нагрузки по мезоциклам (в км) и по времени для развития скоростно-силовых качеств в подготовительном периоде (в бесснежное время).
18. Обосновать объем нагрузки по мезоциклам (в км) и по времени для развития скоростно-силовых качеств в соревновательном периоде.
19. Разработать многолетний план подготовки лыжников-гонщиков первого разряда на четырехлетний период.
20. Составить шкалу самоконтроля за развитием основных физических качеств лыжников-гонщиков первого разряда.
21. Разработать спортивно-технические требования по анализу техники лыжных ходов.
22. Разработать план технической и физической подготовки на учебно-тренировочный сбор на снегу для лыжников-гонщиков первого разряда.
23. Составить режим дня для лыжников-гонщиков первого разряда, осуществляющих учебную деятельность.
24. Составить режим дня для лыжников-гонщиков первого разряда, находящихся на учебно-тренировочных сборах.
25. Разработать предсоревновательные микроциклы для максимального проявления уровня тренированности.
26. Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке, рекомендованные в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта.
27. Составить режим дня для занимающихся лыжными гонками, спортивным ориентированием в условиях учебно-тренировочного сбора.
28. Составить шкалу самоконтроля по уровню развития физических качеств лыжника-гонщика, ориентировщика.
29. Выявить направленность, объемы тренировочных нагрузок в годичном цикле по данным дневника самоконтроля.
30. Разработать программу, включающую контрольные упражнения, для самооценки уровня развития физической подготовленности.

Для студентов третьего курса (6 семестр, зачет)

1. Разработать программу, включающую контрольные упражнения, для самооценки физической подготовленности.
2. Разработать предсоревновательные микроциклы для спортсменов высокой квалификации.
3. Составить план проведения спортивно-массовых мероприятий с лицами различного возраста и пола.
4. Компьютерное тестирование спортсменов по выявлению знаний по применению допинга в системе физической подготовки.
5. Составить технологию подготовки лыжного инвентаря к тренировочным занятиям коньковым ходом.
6. Составить технологию подготовки лыжного инвентаря к соревнованиям коньковым ходом.
7. Составить батарею тестов для оценки уровня развития физических качеств для лыжников-гонщиков начальной группы подготовки.
8. Составить комплекс тестов для оценки уровня развития физических качеств лыжников-гонщиков, ориентировщиков учебно-тренировочной группы первого года обучения.
9. Составить перечень тестов для оценки уровня развития физических качеств лыжников-гонщиков учебно-тренировочной группы второго года обучения.

10. Составить перечень тестов для оценки уровня развития физических качеств лыжников-гонщиков учебно-тренировочной группы третьего года обучения.
11. Составить комплекс тестов для оценки уровня развития физических качеств лыжников-гонщиков учебно-тренировочной группы четвертого года обучения.
12. Составить батарею тестов для оценки уровня развития физических качеств лыжников-гонщиков учебно-тренировочной группы пятого года обучения.
13. Составить перечень тестов для оценки уровня развития физических качеств лыжников-гонщиков группы спортивного совершенствования.
14. Составить программу развития общей выносливости в подготовительном периоде.
15. Составить программу развития специальной выносливости в подготовительном периоде.
16. Составить программу развития скоростных качеств в подготовительном периоде.
17. Составить программу развития силовых качеств в подготовительном периоде.
18. Разработать предсоревновательный микроцикл для участия спортсменов в международных соревнованиях.
19. Разработать предсоревновательный микроцикл для развития скоростных качеств.
20. Разработать предсоревновательный микроцикл для развития скоростно-силовых качеств лыжника-гонщика.
21. Разработать тактический план ведения гонки с отдельным стартом.
22. Разработать тактический план ведения гонки с общего старта.
23. Разработать тактический план ведения гонки в дуатлоне с учетом ведущего стиля передвижения лыжника-гонщика.
24. Составить рецепт питьевого комплекса при ведении лыжных гонок в спринте.
25. Составить рецепт питьевого комплекса при ведении лыжных гонок в марафоне.
26. Составить программу проведения текущих обследований с целью коррекции тренировочных нагрузок в микроциклах.
27. Составить программу мероприятий по оперативному контролю для коррекции тренировочных нагрузок на занятии.
28. Составить программу мероприятий по этапному контролю для выявления уровня развития функциональных показателей спортсменов.
29. Разработать четырехлетний план подготовки для лыжников-гонщиков высокой квалификации.
30. Составить календарь соревнований для лыжников-гонщиков высокой квалификации для участия в Кубковых международных соревнованиях.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер зачётного вопроса для контроля знаний	Номер зачетного вопроса ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
<i>Первый курс (2 семестр)</i>					
1.	Тема 1. Физическая подготовка, предмет, задачи, содержание дисциплины	УК-7	1,2,24	26	1
2.	Тема 2. Техника безопасности на занятиях физической подготовкой	ПК - 2	4,5,12,13,15	5, 23, 28	4, 5, 6, 12, 26
3.	Тема 3. Правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря, оборудования	ПК – 2	6 – 11, 16,23	7, 8, 16, 19	24, 25
4.	Тема 4. Организация тренировочного процесса по физической подготовке лыжников гонщиков и ориентировщиков	УК-7	3, 12 -14, 17 – 21, 25-30	1-4, 6, 9, 11-15, 17, 18, 20, 21, 29, 30	2, 3, 7-11,13,15-23, 27, 28

Второй курс (3 -4семестры)					
1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях физической подготовкой, оказание первой помощи при травмах	ПК – 2	1, 2	5, 8, 23,28	22, 23
2	Тема 2. Основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в лыжных гонках и спортивном ориентировании	УК-7	6 - 10	19, 22	19, 25, 28
3	Тема 3. Содержание и организация физической подготовки лыжников гонщиков и ориентировщиков	ПК – 2	4, 5, 11, 13, 18, 23, 24	1-4 ,10, 11, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 30	1-3, 7-10, 12, 13
4	Тема 4. Возрастные характеристики спортсменов, специфические особенности тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки	ПК – 2	19 – 22, 24	13, 14	4, 28
5	Тема 5. Формы, методы и средства тренировочного процесса лыжников гонщиков, ориентировщиков	ПК - 2	3, 14, 25, 27,	10, 12, 17, 24-26	6, 11, 18, 30
6	Тема 6. Развитие двигательных качеств средствами общей и специальной физической подготовкой	ПК - 2	12, 15, 26, 28, 29, 30	6, 7, 9, 15, 21	14-17, 24

Третий курс (5 – 6 семестры)					
1	Тема 1. Организация тренировочного процесса, построение календаря соревнований и планирование учебно-тренировочный сборов	ПК - 2	1, 6, 27	4, 5, 8	21-25
2	Тема 2. Особенности планирования тренировочного процесса многолетней подготовки лыжников гонщиков, ориентировщиков	ПК -2	2 – 5, 24, 28	1, 2, 12, 13, 15, 16, 17-25	1, 3, 5, 6, 14,-20
3	Тема 3. Комплексный контроль над физической подготовкой лыжников гонщиков, ориентировщиков	ПК - 2	7 - 17	6, 7, 10, 11, 14, 19, 29	7-13, 26-28
4	Тема 4. Спорт высших достижений – управление подготовкой спортсменов	ПК -2	18, 19, 22, 23, 25, 26	3, 28, 30	2, 29, 30
5	Тема 5. Медико-биологический и допинговый контроль в спорте	ПК –2	20, 29, 30	4	4

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 навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. 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. 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.

3. 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.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2019. – 200 с.
5. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
6. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.
7. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>. (дата обращения: 30.10.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.
9. Рудберг, М.Ю. Свободным стилем. Коньковый одновременный двухшажный ход равнинный: научно-популярное издание / М.Ю. Рудберг. – Москва: Буки Веди, 2015. – 106 с.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Алешин, В. М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М. Алешин, В.С. Близневская, С. В. Гречко, С. Г. Солдатов, А.А. Шихов. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2009. – 160 с.
2. Алешин, В. М. Такое разное ориентирование: сборник / под общей редакцией В.М. Алешина. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2009. – 253 с.
3. Каширцев, Ю.А. Любителям бегать на лыжах. 1 часть: практическое руководство / Ю.А. Каширцев; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования / Г.М. Лаврухина, Ю.А. Скачков; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
6. Маматов, В. Ф. Олимпийская подготовка - опаздываем на месяц: учебно-методическое пособие / В. Ф. Маматов. – Малаховка: МГАФК, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
7. Мухина, О. Н. Как провести соревнования / О. Н. Мухина, Д. В. Налетов, А. М. Прохоров. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2008. – 159 с.

8. Правила соревнований по лыжным гонкам / под редакцией В. А. Логинова. – Москва, 2007. – 160 с.
9. Петров, Р. Е. Физическая подготовка лыжников-гонщиков с учетом биоэнергетических типов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Петров Роман Евгеньевич. – Набережные Челны, 2014. – 22 с.
10. Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие /А. А. Аввакуменков, Н. А. Багин, А. С. Гусев, В. М. Сенченко, И. А. Филина. – Великие Луки: изд-во, 2017. – 222 с.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 г. №250. - Саратов : Вузовское образование, 2019. – 31 с. // ЭБС IPR BOOKS : сайт. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/87569.html> (дата обращения: 24.11.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Журнал «Азимут»: сайт. – URL: <https://rufso.ru/journal-azimut/> (дата обращения 30.09.2021).
2. Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: <https://rufso.ru/>
3. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. – Москва.- URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения 30.09.2021).
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: нау4чно-методический журнал: сайт. – Москва - URL: <http://www.teoriya.ru/ru / taxonomy/term/2> (дата обращения 30.09.2021).
5. Федерация лыжных гонок России: сайт. – Москва, 2009 – . – URL: <http://www.flgr.ru/>
6. Лыжный спорт: сайт. – Москва, 2001 – . – URL: <http://www.skisport.ru> (дата обращения 30.09.2021).
7. STARTCALENDAR.COM: сайт. – 2005 – . – URL: <http://www.startcalendar.com/>
8. SportWinter.ru: Зимние виды спорта и развлечений: сайт. – 2007 – . – URL: <http://sportwinter.ru> (дата обращения 30.09.2021).
9. Лыжная база: Лыжный спорт, лыжероллеры, спортивное питание: сайт. – 2008 – . – URL: <http://skipavilion.ru/> (дата обращения 30.09.2021).
10. Лыжный спорт и легкая атлетика: сайт. – Кострома, 2007 – . – URL: <http://ski-news.narod.ru> (дата обращения 30.09.2021).
11. ЯндексПереводчик: сайт. – 2011 – . – URL: <http://slovari.yandex.ru> (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. Информационная справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Обновление ежемесячно. - Текст: электронный.
2. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

3. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. 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	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
--	---

самостоятельной работы	
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 SamsungR 540, мышь компьютерная, удлинитель – 1 шт., вешалки – 2 шт., мел – 2 шт., губка для доски – 1 шт., плакаты – 46 шт.у
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.
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 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 – 1шт., 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.
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

**Помещения для самостоятельной работы*

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

9.1. Очная форма обучения

Первый курс (2 семестр)

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)	
1	Физическая подготовка, предмет, задачи, содержание дисциплины	Методическое пособие	2 часа. практ.	да	
2	Структура и содержание программы спортивной подготовки, ее нормативная часть	Программа системы дополнительного образования	2 часа. практ.	да	
3-4	Виды подготовки: физическая техническая, теоретическая, морально-волевая, психологическая. Контрольные нормативы	Секундомер, протоколы	4 часа. практ.	нет	
5-6	Выбор инвентаря, снаряжения лыжника, профилактика травм. Подготовка учебных лыжных кругов, склонов, площадок, соревновательных дистанций.	Инвентарь, снаряжение спортсменов	4 часа. практ.	нет	
7	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.	Правила соревнований	2 часа. Практик.	да	
8	Визуальные и инструментальные методы измерений в спорте.	Технические средства измерений	2 часа. практ.	да	
9	Измерительные системы, телеметрия, компьютерные средства получения информации.	Технические средства	2 часа. практ.	да	
10-11	Правила эксплуатации измерительных приборов. Контрольная работа №1 Тема: Требования к материально-технической базе лыжников, ориентировщиков	Технические средства	4 часа. практ.	да	
12	Организация тренировочного процесса по физической подготовке Этапы многолетней подготовки, основные	Имитационные круги, инвентарь и	2 часа. практ.	да	

	задачи, возрастные границы.	снаряжение спортсменов			
13-14	. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по этапам обучения. Показатели соревновательной нагрузки по годам обучения.	Инвентарь и снаряжение спортсменов	4 часа практ.	да	
15-16	Педагогический и врачебный контроль спортсменов. Восстановительные мероприятия, питание спортсменов на тренировочных занятиях, соревнованиях	Протоколы, оборудование для принятия нормативов	4 часа практ.	да	
17	. Составление плана спортивных мероприятий, на основе Единого календарного плана. Контрольная работа №2 Тема: Показатели соревновательной нагрузки по годам обучения.	Календарь спортивных мероприятий	2 часа Прак.	да	
	Итого за семестр: практ. – 34 час.				

Второй курс (3 семестр)

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
1-2	Выбор инвентаря, одежды, лыжника, ориентировщика. Оказание первой помощи при травмах. Подготовка учебных лыжных кругов, склонов, площадок, соревновательных дистанций.	Лыжный инвентарь, учебно-тренировочные трассы.	4 часа прак.	нет
3-4	Визуальные и инструментальные методики изменения физических качеств, функциональных показателей и технического мастерства. Методы оценки уровня здоровья спортсменов.	Технические средства, протоколы обследований	4 часа прак.	да
5-6	Объективные и субъективные показатели самоконтроля, дневник самоконтроля.	Дневники самоконтроля спортсменов	4 часа прак.	нет
7	Комплексы контрольных упражнений для	Оборудование,	4 часа	нет

	оценки общей и специальной физической подготовкой. Контрольная работа № 1 по теме: Контроль над физическими качествами спортсменов	(секундомер, протоколы)	прак.	
8-9	Организация физической подготовки спортсменов с учетом возрастных групп. Соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.	Инвентарь и снаряжение спортсмена	4 часа прак.	да
10-11	Общая и специальная профессионально-прикладная физическая подготовка	Учебно-тренировочные трассы	4 часа прак.	нет
12-13	Формы занятий физическими упражнениями. Составление планов спортивной подготовки.	Учебная площадка, методическое пособие	4 часа прак.	да
14-15	Требования к материально-техническому обеспечению тренировочного процесса. Нормативы общей и специальной физической подготовки.	Секундомер, протоколы	4 часа прак.	нет
16	Контрольная работа №2 по теме: Общая и специальная физическая подготовка спортсменов в ИВС	Методические пособия	2 часа прак.	да
	Итого за семестр: практ. – 32 часа.			

Второй курс (4 семестр)

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
	Планирование тренировочного процесса спортсменов, с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.	Учебно-тренировочные трассы,	6 часов прак.	да

		методическое пособие		
	Показатели тренировочной нагрузки, на этапах многолетней подготовки с учетом возрастных, индивидуальных особенностей спортсменов	Учебно-тренировочные трассы	6 часа прак.	да
	Дидактические принципы. Контрольная работа № 1 по теме: Развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов у спортсменов	Методические пособия	4 часа прак.	да
	Формы занятий физической подготовкой.	Имитационные круги,	4 часа прак.	нет
	Виды подготовки: физическая, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая	Учебно-тренировочные трассы	12 часов прак.	нет
	Методы развития специальной работоспособности. Контрольная работа № 2 по теме: Классификация средств специальной подготовки	Учебно-тренировочные трассы	4 часа	да
	Итого за семестр: практич.- 36 часов. Всего за год: практич. -68 часа			

Третий курс 5 (семестр)

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятий	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
	Разработка календаря соревнований разного уровня.	Правила соревнований	2 часа прак.	да
	Составление графика, сметы учебно-тренировочных сборов	Методические пособия	2 часа прак	да
	Организационно-методические особенности многолетней подготовки спортсменов. Контрольная работа № 1 по теме: Правила соревнований по лыжным гонкам, спортивному ориентированию	Правила соревнований	4 часов прак.	да
	Периодизация тренировочного процесса у лыжников гонщиков массовых разрядов и спортсменов высокой квалификации.	Методические пособия	4 часа прак.	да
	Организационно-методические особенности многолетней подготовки спортсменов.	Учебно-тренировочные трассы	6 часов прак.	нет
	Структура годичного цикла лыжников гонщиков, ориентировщиков различной квалификации Контрольная работа № 2 по теме: Периодизация тренировочного процесса спортсменов в ИВС	Методическое пособие	4 часа прак	да
	Разработка годичного тренировочного плана подготовки спортсменов, различной квалификации.	Методическое пособие	4 часа прак.	да
	Итого за семестр: 26 часов			

Третий курс (6 семестр)

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходи мого оборудова ния, наглядные пособия	Количес тв о часов и вид занятий	Возможность применения электронного обучения и дистанцион ных образователь ных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
	Комплексные этапные обследования, программа, оценка результатов тестирования.	Методические пособия	4 часа прак.	нет
	Дозирование тренировочных и соревновательных нагрузок по результатам текущего и оперативного контроля.	Учебно- Тренировочные трассы	4 часа прак.	нет
	Распределение средств контроля в годовом цикле подготовки спортсменов.	Методические пособия	2 часа	да
	Визуальные и инструментальное (аппаратурные) методы контроля.	Технические средства	2 часа прак.	да
	Проведение педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях.	Учебно- тренировочные трассы	4 часа прак.	нет
	Планирование тренировочных нагрузок, для перспективных спортсменов, в многолетнем тренировочном процессе. Контрольная работа № 1 по теме: Проведение педагогического контроля на учебно- тренировочных занятиях	Методические пособия	4 часа прак	да
	Корректировка выполняемых тренировочных нагрузок с учетом изменения календаря соревнований по видам спорта	Календарь соревнований	4 часа прак	да

	Спортивно-технические результаты, их стабильность и предполагаемый рост для включения спортсменов в сборные команды.	Инвентарь и снаряжение спортсменов	4 часа прак.	нет
	Применение передовых технологий при подготовке инвентаря к ответственным соревнованиям по лыжным гонкам, ориентированию.	Методические пособия	2 часа прак.	да
	Контроль за применяемыми медико-биологическими препаратами на разных этапах подготовки спортсменов	Методические пособия	2 часа прак.	да
	Особенности взятия проб на допинг у перспективных спортсменов, включенных в национальные сборные команды по видам спорта. Контрольная работа № 2 по теме: Требования к документации, для проведения допингового контроля	Методические пособия	4 часа прак.	да
	Итого за семестр: практ. – 36 часов Всего за год: практ. – 62 час. За весь период обучения: практ. -164 часа .			

Контрольные работы**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1**
по дисциплине «Физическая подготовка»*Для студентов первого курса (2 семестр)***Вариант 1****Тема: «Требования к материально-технической базе спортсменов в ИВС»****Спортивный инвентарь, необходимый для проведения тренировок и соревнований:**

- 1) лыжи, крепления, лыжные палки, одежда, обувь, мази, приспособления для подготовки лыж,
- 2) номера участников, помещение для допинг-контроля, судейский павильон, лыжный стадион,
- 3) трасса, указатели километража, флажки для разметки лыжных трасс, предупреждающие знаки.

Экипировка спортсмена:

- 1) ботинки лыжные для классического стиля, ботинки лыжные для свободного стиля, ботинки лыжные универсальные, чехол для лыж, очки солнцезащитные, нагрудные номера,
- 2) кроссовки для зала, костюм ветрозащитный, рюкзак, велосипед спортивный, секундомер,
- 3) костюм разминочный, костюм утепленный, гантели переменной массы, рулетка металлическая.

Требования к материально технической базе наличие:

- 1) лыжных трасс, лыже-роллерных трасс, тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, медицинского пункта,
- 2) экспандер лыжника, стенка гимнастическая, щетки для обработки лыж, термометр наружный,
- 3) снегоход, станок для подготовки лыж, весы медицинские, утюг для смазки.

Требования к эксплуатации спортивных сооружений:

- 1) не превышать единовременную пропускную способность спортивного сооружения, обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований,
- 2) соблюдать гигиенические нормы, правила эксплуатации спортивного сооружения при проведении занятий, иметь сменную обувь,
- 3) соблюдать правила хранения спортивного инвентаря, технологии применения спортивных снарядов на тренировочных занятиях.

Назовите приемлемую длину лыж для классического стиля:

- 1) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 25 см.,
- 2) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см.,
- 3) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена

Вариант 2**Назовите приемлемую длину лыж для конькового стиля:**

- 1) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена,
- 2) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 15 см.,
- 3) рекомендуются лыжи длиной, меньше роста спортсмена

Назовите основной критерий выбора лыж по жесткости:

- 1) стиль передвижения
- 2) назначение лыж (для соревнований или для прогулок),
- 3) вес спортсмена

Каково назначение желобка на скользящей поверхности лыжи:

- 1) сохранять лыжную мазь,
- 2) увеличивать прочность лыжи
- 3) обеспечивать прямолинейное движение

Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для конькового хода:

- 1) длина палок равна росту спортсмена,
- 2) длина палок немного превышает рост спортсмена
- 3) длина палок на 20 см. меньше роста лыжника,

Какие лыжные крепления преимущественно используют лыжники гонщики:

- 1) мягкие,
- 2) полужесткие
- 3) жесткие – реже рантовые и чаще носковые.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 2 по дисциплине «Физическая подготовка»

Для студентов первого курса (2 семестр)

Вариант 1

Тема: «Показатели соревновательной нагрузки в ИВС, по годам обучения»

Спортивное соревнование:

- 1) состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта, в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организаторам положению,
- 2) часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных или самостоятельных занятий,
- 3) соревновательная деятельность как специфическая сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей физического воспитания и физического развития.

При проведении соревнований необходимо:

- 1) поставить соперников в равные условия, объективно оценивать способности спортсменов, обезопасить участников соперничества,
- 2) разработать программу соревнований, обеспечить спортивным инвентарем, осуществлять спортивную подготовку по виду спорта,
- 3) проводить тренировочный процесс, выявлять соревновательную нагрузку, классифицировать основные и контрольные соревнования.

Соревновательную нагрузку измеряют по показателями:

- 1) числом соревнований на протяжении этапа или периода, числом стартов на этих соревнованиях,
- 2) объемом и интенсивностью выполняемых тренировочных нагрузок,
- 3) биомеханическими характеристиками выполнения упражнений.

Контроль соревновательной деятельности:

- 1) экспертная оценка, записи на видеомэгнитофон, стенографирование, биомеханические характеристики, хронометрирования,
- 2) нормативы по общей и специальной подготовке,
- 3) программа по спортивной подготовке.

Нагрузка соревновательного упражнения:

- 1) время прохождения соревновательной дистанции, количество пройденных километров, за занятие, за микроцикл, показатели ЧСС и др.,
- 2) разработка индивидуальных планов спортивной подготовки,
- 3) планы восстановительных мероприятий.

Вариант 2

Количество соревнований на этапе начальной спортивной подготовки:

- 1) контрольные 2 -3, основные -2
- 2) контрольные 4 – 5, основные 4,
- 3) контрольные 1 – 2, основные 1.

Количество соревнований на тренировочном этапе спортивной подготовки:

- 1) контрольные 6 – 9, основные – 6 – 8,
- 2) контрольные 4 – 5, основные 3 – 5,
- 3) контрольные 10 – 11, основные 9 -10.

Количество соревнований на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 1) контрольные - 10, основные – 11,
- 2) контрольные -6, основные – 5,
- 3) контрольные -12, основные - 12.

Количество соревнований на этапе высшего спортивного мастерства:

- 1) контрольные - 9, основные – 18,
- 2) контрольные -6, основные – 10,
- 3) контрольные -12, основные – 13

Соревновательное упражнение является ориентиром:

- 1) подбора и распределение тренировочных средств, определение интенсивности и объемов выполняемых нагрузок,
- 2) выбора тренировочных и соревновательных дистанций, инвентаря,
- 3) сдачи нормативов по специальной подготовке спортсменов.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 3 по дисциплине «Физическая подготовка»

Для студентов второго курса (3 семестр)

Тема: Контроль над физическими качествами в ИВС

Вариант 1

Структура физических качеств спортсменов В ИВС

- 1) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость,
- 2) специальная подготовленность, работоспособность, кросс 3000 км.
- 3) пассивная и активная гибкость, бег на 30, 60 м.

Основные требования при тестировании физической подготовленности спортсменов

- 1) определить цель тестирования, обеспечить стандартизацию измерительных процедур, иметь максимальную мотивацию на достижение высоких результатов,
- 2) при проведении тестирования включать элементы соревновательной деятельности спортсмена, включать упражнения из других видов спорта, с предметами, с отягощениями,

- 3) подбирать средства общей и специальной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, этапа подготовки, включать имитационные упражнения на тренажерах.

Варианты тестирования, в зависимости от задач тренировочного процесса спортсменов:

- 1) комплексная оценка физической подготовленности, с использованием разнообразных тестов, оценка уровня развития одного физического качества,
- 2) соблюдение последовательности и преемственности между различными видами упражнений, применяемых для решения задач общей подготовки,
- 3) объем и соотношение тренировочных средств на этапе СФП постепенно увеличивается.

Педагогический контроль над физической подготовленностью включает:

- 1) физической подготовленности, техники, тактики, тренировочных нагрузок,
- 2) биохимический, состояние здоровья, уровень тренированности спортсменов,
- 3) антропометрических показателей, функциональные пробы.

Медико – биологический контроль над физической подготовкой спортсменов:

- 1) функциональные системы организма спортсменов, биохимические показатели, функциональные пробы,
- 2) психологический, техники. тактика спортсменов,
- 3) соревновательной деятельности, специальной работоспособности спортсменов.

Вариант 2

Контроль над общей и специальной выносливостью спортсменов:

- 1) с помощью неспецифических тестов (бег на тротуаре, педалирование на велоэргометре), специфических выполняемых на местности, (прохождение различных дистанций), с учетом уровня развития других физических качеств,
- 2) спортивно-техническому результату, по количеству пройденный километров,
- 3) основных групп мышц, которые играют главную роль при выполнении двигательного действия.

Контроль над силовыми качествами:

- 1) без измерительной аппаратуры, с использованием измерительных устройств,
- 2) элементарные и комплексные формы проявления силовых качеств,
- 3) активной и пассивной амплитуде движений.

Контроль над скоростными качествами:

- 1) временем реакции, одиночного движения, частоту движений
- 2) простые и сложные реакции, скорость прохождения дистанции, относительной силы,
- 3) скоростно-силовые качества, сложные реакции.

Контроль над уровнем развития гибкости:

- 1) активная и пассивная гибкость, измеряют механоэлектрическим, оптическим способами,
- 2) временем реакции, времени достижения V_{max} , времени специфической реакции.
- 3) регистрация времени над быстротой движений,

Контроль над ловкостью:

- 1) уровень развития физических качеств, умение выполнять сложное координационное движение, быстрее других перестраивать свою двигательную деятельность при изменении внешних условий,
- 2) тактическое мастерство, рационально распределять прохождение соревновательной дистанции,
- 3) теоретическая подготовка, оценка тренированности спортсмена.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 4 по дисциплине «Физическая подготовка»

Для студентов второго курса (3 семестр)

Тема: «Общая и специальная физическая подготовка спортсменов в ИВС»

Вариант 1

Задачи общей физической подготовки спортсменов в ИВС:

- 1) достижение высокой работоспособности, всестороннее развитие, создание необходимой базы для дальнейшего совершенствования тренировочного процесса,
- 2) строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок,
- 3) поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи специальной физической подготовки спортсменов в ИВС:

- 1) развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма спортсмена,
- 2) динамика прироста результатов физической подготовленности,
- 3) освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Объем физической нагрузки (%) на этапе начальной подготовки:

- 1) 84 – 91,
- 2) 90 – 95,
- 3) 70 – 80.

Объем физической нагрузки (%) на тренировочном этапе:

- 1) 74 – 80,
- 2) 81 - 85,
- 3) 65 – 70

Объем физической нагрузки (%) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 1) 70 – 76.
- 2) 77 – 82,
- 3) 65 – 70.

Общая физическая подготовка на начальном этапе (%):

- 1) 58 -60,
- 2) 65 – 70,
- 3) 50 – 55.

Вариант 2

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе (%):

- 1) 34 – 36,
- 2) 40 – 45,
- 3) 30 – 33.

Общая физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства (%):

- 1) 25 -27,
- 2) 28 – 33,
- 3) 20 -24.

Общая физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства (%):

- 1) 16 – 18,
- 2) 21 - 25,
- 3) 10 – 15.

Специальная физическая подготовка на начальном этапе в (%):

- 1) 25 – 28,
- 2) 30 -35,
- 3) 20 – 24.

Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе в (%):

- 1) 30 – 32,
- 2) 35 - 40,
- 3) 25 -28.

Специальная физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования (%):

- 1) 35 -37,
- 2) 38 – 42,
- 3) 25 - 30

Специальная физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства (%):

- 1) 38 -40,
- 2) 30 – 35,
- 3) 41 - 45.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 5 по дисциплине «Физическая подготовка»

Для студентов второго курса (4 семестр)

Вариант 1

Тема: «Развитие физических качеств спортсменов в ИВС с учетом сенситивных периодов»

Возрастные границы развития физических качеств у мальчиков, с учетом сенситивных периодов, (аэробные возможности):

- 1) 8 до 10 лет, после 14 лет,
- 2) 6 до 9 лет,
- 3) 10 до 15 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности, возраст:

- 1) 15 – 17 лет,
- 2) 17 – 20 лет
- 3) 12- 14 лет.

Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения, возраст:

- 1) 16 – 18 лет,
- 2) 14 – 20 лет,
- 3) 13 -15 лет

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно:

- 1) на год раньше, чем у мальчиков,
- 2) на два года раньше, чем у мальчиков,
- 3) на год позднее, чем у мальчиков.

Назовите ведущее физическое качество лыжника гонщика:

- 1) быстрота,
- 2) сила,
- 3) выносливость,

- 4) гибкость,
- 5) ловкость.

Вариант 2

Характеристика динамики соотношения общих средств подготовки в годичном цикле на разных этапах многолетней подготовки (с ростом спортивного мастерства):

- 1) увеличивается от 20-30%, на ранних этапах до 70-80 %,
- 2) уменьшается от 70-80% на ранних этапах, до 15-20 % на этапе высшего спортивного мастерства,
- 3) остается неизменной и составляет в среднем 30 %.

По какому признаку классифицируют упражнения, применяемые в подготовке спортсменов:

- 1) по степени сходства с соревновательным упражнением,
- 2) по степени сходства структуру движений и характера воздействия на организм спортсмена с основным соревновательным упражнением,
- 3) по степени сходства структуры движений с соревновательным упражнением.

Перечислите упражнения для развития быстроты:

- 1) гребля, велосипед, плавание, штанга,
- 2) шаговая имитация лыжных ходов, длительное продвижение на лыжероллерах,
- 3) ускорения на отрезках, при передвижении на лыжах, спортивные игры.

Основные упражнения, для преимущественного развития ловкости:

- 1) комплекс упражнений на координацию, равновесие в дополнении с более сложными движениями,
- 2) шаговая имитация ходов, подтягивание, приседания,
- 3) кросс-поход по пересеченной местности, плавание, гребля.

Основные упражнения, для преимущественного развития выносливости:

- 1) передвижения на лыжах, лыжероллерах, кросс, выполняемых продолжительно с умеренной интенсивностью,
- 2) упражнения ациклического характера,
- 3) упражнения циклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью.

Основные упражнения, для преимущественного развития силы:

- 1) длительное передвижение на лыжах, лыжероллерах, бег,
- 2) шаговая имитация, плавание, спортивные игры,
- 3) подтягивание, тренажеры, приседания, упражнения с сопротивлением партнера, с набивными мячами.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 6 по дисциплине «Физическая подготовка»

Для студентов второго курса (4 семестр)

Вариант 1

Тема: «Классификация средств специальной подготовки спортсменов в ИВС»

Специальная подготовка в годичном тренировочном процессе это:

- 1) процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.
- 2) процесс воспитания физических качеств

- 2) развитие двигательных способностей необходимых с учетом конкретного вида спорта

К специальным упражнениям можно отнести следующие группы упражнений:

- 1) специальные, специально подготовительные, специально подводящие.
- б) подводящие упражнения, общеразвивающие
- в) специально подготовительные, подводящие

К техническим средствам для специальной подготовки спортсменов в подготовительном периоде. можно отнести:

- 1) общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта
- 2) передвижение на лыжероллерах классическим и коньковым стилем, тренажеры
- 3) кросс с различной интенсивностью, имитация лыжных ходов

Специально подводящие упражнения применяются:

- 1) с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.
- 2) с целью развития специальных качеств
- 3) с целью овладения тактикой ведения соревновательной деятельности

Специально-подготовительные упражнения способствуют:

- 1) правильному освоению техники, более техничному закреплению лыжных ходов,
- 2) также способствуют развитию выносливости соответствующих групп мышц
- 3) правильному освоению техники.

Вариант 2

Назовите упражнения, которые относятся к специально-подготовительным:

- 1) кросс-поход, передвижение на велосипеде, упражнения с отягощениями
- 2) передвижение на лыжероллерах, имитационные упражнения (в том числе на специальных тренажерах),
- 3) общеразвивающие упражнения, плавание, гребля, спортивные игры.

По какому признаку классифицируют упражнения, применяемые в подготовке спортсменов в циклических видах спорта:

- 1) по степени сходства с соревновательным упражнением, по воздействию на организм
- 2) по степени сходства структуры движений и характера воздействия на организм с основным соревновательным упражнением
- 3) по степени сходства только структуры движений с основным соревновательным упражнением

Выделите упражнения, которые относятся к группе основных средств, т.е. собственно-соревновательные:

- 1) все имитационные,
- 2) все упражнения, связанные с проявлением выносливости,
- 3) все способы передвижения на лыжах, лыжероллерах.

Назовите основные упражнения, применяемые спортсменами для преимущественного развития выносливости:

- 1) передвижения на лыжах, лыжероллерах, кросс, кросс поход, плавание,
- 2) все упражнения ациклического характера,
- 3) кратковременные упражнения циклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью.

Составьте перечень основных упражнений, применяемых для преимущественного развития скоростно-силовых качеств спортсменов в ИВС:

- 1) плавание, гребля, передвижение на велосипеде,
- 2) прыжковые упражнения, прыжковая имитация техники ходов, передвижение на лыжероллерах, на лыжах с соревновательной скоростью и выше,
- 3) кросс – поход, упражнения на координацию и равновесие.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1 по дисциплине «Физическая подготовка»*Для студентов третьего курса (5 семестр)***Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию****Вариант 1****Классификация соревнований Российской Федерации по масштабу и спортивной значимости: 1 – я категория:**

- 1) соревнования районных городских и других административных делений,
- 2) чемпионаты, кубки, первенства, всероссийские и международные соревнования,
- 3) соревнования в спортивных школах, спортивных клубах и коллективов физической культуры.

Классификация соревнований Российской Федерации по масштабу и спортивной значимости: 2 – я категория

- 1) чемпионаты, кубки, первенства, всероссийские и международные соревнования,
- 2) соревнования в спортивных школах, спортивных клубах и коллективов физической культуры,
- 3) соревнования районных городских и других административных делений,

Классификация соревнований Российской Федерации по масштабу и спортивной значимости: 3 – я категория:

- 1) соревнования в спортивных школах, спортивных клубах и коллективов физической культуры,
- 2) соревнования районных городских и других административных делений,
- 3) чемпионаты, кубки, первенства, всероссийские и международные соревнования,

Классификация соревнований по целям и задачам:

- 1) чемпионаты, первенства, отборочные, массовые, показательные,
- 2) контрольные, спонсорские, личные, коллективы физической культуры,
- 3) лично-командные, районные городские.

Классификация соревнований по характеру определения первенства:

- 1) личные, лично-командные, командные,
- 2) по техническому результату, по сумме набранных очков,
- 3) по сумме очков, полученных в двух гонках, по сумме занятых мест на соревнованиях.

Вариант 2**Кто заверяет заявку на участие в соревнованиях:**

- 1) главный секретарь соревнований,
- 2) руководитель организации своей подписью и печатью этой организации,
- 3) главный врач спортивного диспансера своей подписью и печатью диспансера.

Определите результат участника соревнований, выступавшего под номером 26, если старт был одиночным через 30 секунд, а его время финиша – 49. 00 мин.

- 1) 23.00,
- 2) 36. 00
- 3) 46.30

Определите результат участника соревнований, выступавшего под номером 97, если старт парный через 30 секунд. Начало соревнований в 11 часов:

- 1) 11:24.30,
- 2) 11:48.00,
- 3) 11:47.30.

Сколько человек стартует за 1 минуту при одиночном старте через 30 секунд:

- 1) четыре,
- 2) три,
- 3) два

Назовите самые массовые соревнования в России:

- 1) Кубок России,
- 2) «Лыжня России»,
- 3) Чемпионат России

Кто составляет «Положение о соревнованиях»:

- 1) главный судья соревнований.
- 2) главный секретарь соревнований,
- 3) организация, проводящая соревнование

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 2 по дисциплине «Физическая подготовка»

Для студентов третьего курса (5 семестр)

Тема: Периодизация тренировочного процесса спортсменов в ИВС

Вариант 1

Периоды, которые выделяют в структуре годичного цикла, спортсмены младших разрядов:

- 1) два, подготовительный, соревновательный,
- 2) один, подготовительно-соревновательный.
- 3) Три, подготовительный, соревновательный, переходный

Периоды, которые выделяют в структуре годичного цикла, спортсмены высокой квалификации:

- 1) двух цикловое планирование – два подготовительных, два соревновательных периода,
- 2) одно цикловое планирование – подготовительный, соревновательный периоды,
- 3) подготовительный соревновательный переходный.

Подготовительный период в годичном цикле тренировки для спортсменов младших разрядов подразделяется:

- 1) на три этапа - весенне-летний, летне-осенний, осенне- зимний,
- 2) на два этапа – обще подготовительный, специально подготовительный,
- 3) на один этап – подготовительный.

Подготовительный период в годичном цикле тренировки для спортсменов высокой квалификации подразделяется:

- 1) на два макроцикла: общей и специальной подготовки,
- 2) весенне-летний, летне-осенний, осенне- зимний,
- 3) обще подготовительный этап.

Соревновательный период в годичном цикле тренировки подразделяется:

- 1) этап предварительных стартов, этап основных стартов,
- 2) соревновательный, переходный,
- 3) осенне-зимний.

Вариант 2

Этапы многолетней подготовки спортсменов:

- 1) начальной подготовки, тренировочный этап, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства,
- 2) общей и специальной подготовки,
- 3) подготовительный и соревновательный макроциклы.

Наиболее часто встречающиеся мезоциклы в годичном цикле подготовки спортсменов:

- 1) втягивающий, базовый, развивающий, поддерживающий, восстановительный,
- 2) ударный, соревновательный, тренировочный модельно-соревновательный,
- 3) подводящий, контрольный, подготовительный.

Наиболее часто рекомендуемые микроциклы в развивающем мезоцикле:

- 1) тренировочный, ударный, ударный, восстановительный,
- 2) модельно-соревновательный, подводящий, восстановительный,
- 3) соревновательный, контрольный подготовительный,

Наиболее часто рекомендуемые микроциклы в базовом мезоцикле:

- 1) подводящий, тренировочный, ударный, восстановительный,
- 2) модельно-соревновательный, подводящий, контрольный,
- 3) втягивающий, соревновательный, восстановительный.

Структура микроциклов модельно-соревновательного мезоцикла:

- 1) комбинированный, тренировочный, модельно-соревновательный, подводящий,
- 2) ударный, восстановительный, втягивающий, тренировочный,
- 3) тренировочный, комбинированный, подводящий, восстановительный.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 9 по дисциплине «Физическая подготовка»

Для студентов третьего курса (6 семестр)

Тема: Педагогический контроль в годичном цикле подготовки спортсменов

Вариант 1

Цели и задачи комплексного контроля в годичном цикле подготовки спортсменов:

- 1) проверить уровень тактической подготовки спортсменов, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, функциональным возможностям организма,
- 2) проверить уровень подготовленности спортсменов,
- 3) выявить ведущие двигательные качества спортсменов на этапах подготовки.

Комплексные этапные обследования проводятся в годичном цикле подготовки:

- 1) в начале и в конце подготовительного и соревновательного этапов,
- 2) на этапе специальной подготовки, модельно-соревновательном мезоцикле,
- 3) на весенне-летнем этапе подготовки.

Контроль над развитием технической подготовленности спортсменов проводят:

- 1) на этапе освоения и совершенствования технического мастерства, например, в период «вкатывания»,
- 2) в течение всего годичного цикла,
- 3) во время проведения соревнований, и тренировочных занятий, направленных на развитие специальной выносливости.

Комплексный этапный контроль включает следующие виды подготовки:

- 1) физической, тактической, технической, психологической, функциональной,
- 2) определения потенциальных возможностей спортсмена, соответствия выполняемых нагрузок функциональным возможностям организма,
- 3) общую и специальную, морально-волевую.

Ежемесячный контроль проводят:

- 1) в начале мезоцикла или тренировочных сборов и после их окончания.
- 2) в начале микроцикла, чаще недельного. в середине и после его окончания
- 3) в начале, середине и после окончания этапа.

Вариант 2

Текущий контроль проводят:

- 1) в начале тренировочного занятия и после его окончания, через 10 минут восстановления,
- 2) в начале микроцикла,
- 3) в начале мезоцикла.

Оперативный контроль проводят:

- 1) в начале микроцикла,
- 2) на тренировочном занятии, во время выполнения нагрузки или в паузах отдыха,
- 3) в начале мезоцикла, для выявления уровня развития физических качеств.

С помощью тестов текущего и оперативного контроля выявляют:

- 1) величину воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена,
- 2) уровень физической подготовки, функциональных возможностей спортсмена,
- 3) тактические варианты прохождения соревновательных дистанций.

В структуре годичного цикла, текущий и оперативный контроль проводят:

- 1) в начале и в конце подготовительного этапа,
- 2) на этапе непосредственной подготовки к главным стартам сезона, когда спортсмены выполняют большие объемы тренировочных нагрузок, развивающего характера, когда выезжают на тренировки в среднегорье,
- 3) в течении годичного цикла.

Для получения объективной оценки состояния спортсмена, необходимо стандартизировать методики тестирования:

- 1) разминка перед тестированием должна быть стандартной, проводить тестирование должны одни и те же судьи, включать элементы соревнований,
- 2) измерительные приборы не должны иметь больших погрешностей,
- 3) применять «сквозные» тесты, для определения эффективности проделанной тренировочной работы.

Контрольная работа № 10 по дисциплине "Физическая подготовка"

Тема: «Требования к документации, для проведения допингового контроля».

Вариант 1

Допинг в спорте это:

- 1) применение лекарственных трав для укрепления здоровья человек
- 2) применение препаратов и манипуляций с кровью спортсмена запрещенных Всемирным антидопинговым кодексом
- 2) применение банных процедур с целью улучшения восстановления спортсменов

Какой документ является основополагающим при проведении допингового контроля:

- 1) Всемирное Антидопинговое Агентство (WADA)
- 2) антидопинговый кодекс
- 3) база данных проб крови,

Функции представителя WADA -

- 1) публикация Всемирного антидопингового кодекса (Кодекса) и контроль его принятия и соблюдения спортивными руководящими органами; поддержка образовательных и профилактических антидопинговых программ для спортсменов, тренеров и других целевых групп; финансирование и управление научными и социологическими исследованиями с целью разработки новых методов выявления

и предотвращения применения допинга; наблюдение за программами допинг-контроля и обработки результатов крупных спортивных событиях; развитие национальных и региональных антидопинговых программ.

2) наблюдение за программами допинг-контроля и обработки результатов крупных спортивных событиях; развитие национальных и региональных антидопинговых программ

3) публикация Всемирного антидопингового кодекса (Кодекса) и контроль его принятия и соблюдения спортивными руководящими органами; поддержка образовательных и профилактических антидопинговых программ для спортсменов, тренеров и других целевых групп;

Какие санкции за нарушения антидопинговых правил накладываются по результатам как тестирования во время соревнований, так и вне соревновательного тестирования.

1) отстранение спортсмена от всех соревнований на два года

2) отстранение спортсмена от всех соревнований на три и более года

3) отстранение спортсмена от всех соревнований на один месяц

Объясните, как осуществляется проверка допинга до начала соревнований

Вариант 2

Назовите основную компетенцию Международного антидопингового агентства

1) координация различных программ для выполнения задач, совместно определенных заинтересованными сторонами; продвижение профилактических и образовательных мер и согласование научных и технических стандартов и процедур анализа и применения оборудования.

2) продвижение профилактических и образовательных мер и согласование научных и технических стандартов и процедур анализа и применения оборудования.

3) продвижению профилактических и образовательных мер.

Какие препараты относятся к допингам:

1) психостимуляторы, дыхательные analeптики, адреномиметики, ингибиторы МАО, холиномиметики, антихолинэстеразные средства, антидепрессанты, наркотические анальгетики, сердечные гликозиды, тестостерон и анаболические стероиды, кортикостероиды, пептидные гормоны и т.д.

2) психостимуляторы, дыхательные analeптики

3) антихолинэстеразные средства, антидепрессанты, наркотические анальгетики, сердечные гликозиды, тестостерон и анаболические стероиды, кортикостероиды, пептидные гормоны и т.д.

Из каких этапов состоит процедура допинг-контроля:

1) отбор биологических проб для анализа, физико-химическое исследование отобранных проб и оформление заключения, наложение санкций на нарушителей

2) отбор биологических проб для анализа

3) наложение санкций на нарушителей

В чем заключается фальсификация результатов допингового контроля

1) в различных рода манипуляциях, направленных на искажение его результатов

2) отказ спортсмена от прохождения допинг-контроля

3) искажение результатов допинг-контроля

Медико-биологический контроль направлен на:

1) оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки

2) оценку показателей функциональной подготовки

3) определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

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, корп 2;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д.4, к.3;

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.

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 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;

- 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,

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

- 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.

Электронный образовательный ресурс

ТЕМА «Основные физические качества и методика их развития в лыжном спорте и спортивном ориентировании ...»

Цель/задачи работы Формирование теоретических знаний и практических навыков по подбору средств для формирования необходимых физических качеств в избранном виде спорта

Вопросы для изучения

1. Характеристика физических качеств в лыжном спорте и спортивном ориентировании, их значение для достижения результатов.
2. Выбор средств и методов тренировки в годичном цикле тренировочного процесса для развития физических качеств с учетом периодов и этапов подготовки.
3. Выносливость, виды выносливости и ее значение для достижения спортивно-технического результата.
4. Сила, ее проявления.
5. Режимы работы мышц при выполнении упражнений. Абсолютная и относительная сила.
6. Скоростно-силовые упражнения, применяемые в спорте. Гибкость, ее проявления в лыжном спорте и спортивном ориентировании. Активные и пассивные упражнения для развития гибкости

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Физическая подготовка»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема «**Основные физические качества и методика их развития в лыжном спорте и спортивном ориентировании**»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Разработать комплекс упражнений (не менее 12) на формирование любого физического качества (по выбору)

№	Направленность	Описание
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Рекомендованная литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики физического воспитания / В.М. Зациорский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – 2-е изд, стер. – Москва: Академия, 2013. – 176 с.
4. Медведева, Е.Н. Развитие двигательной функции школьников средствами основной гимнастики. / Программный материал, предназначенный для студентов - практикантов, учителей физкультуры, инструкторов физического воспитания дошкольных учреждений. / Е.Н. Медведева, В.Н. Шляхтов, Л.Ф. Корнеева. - Великие Луки, 2004. - 76 с.
5. Материалы лекций.
6. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон.дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.

ТЕМА «ОРУ и методика их проведения»

Цель/задачи работы Формирование теоретических знаний и практических навыков для подбора и проведения общеразвивающих упражнений в системе подготовки лыжников и ориентировщиков

Вопросы для изучения

1. Применение разнообразных общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку и методической направленности для подготовки организма занимающихся к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия.

2. ОРУ для рук, туловища и шеи, для ног, упражнения комплексного воздействия. Применение ОРУ различной направленности для развития физических качеств занимающихся.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для дисциплины

««Физическая подготовка»»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема «ОРУ и методика их проведения»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание Разработать комплекс ОРУ для обучающихся ДЮСШ первого года обучения по лыжным гонкам или спортивному ориентированию.

№	Направленность	Описание	Дозировка	Организационно методические указания

Рекомендованная литература

1. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования / Г.М. Лаврухина, Ю.А. Скачков; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – 2-е изд, стер. – Москва: Академия, 2013. – 176 с.
3. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон.дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.

ТЕМА «Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах в беснежный период»

Цель/задачи работы Формирование теоретических знаний и практических навыков для подбора подводящих упражнений для освоения элементами техники передвижения на лыжах

Вопросы для изучения

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

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для дисциплины

«Физическая подготовка»

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 для овладения техникой передвижения на лыжах в бесснежный период»**

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа _____

Задание Подобрать подводящие упражнения (не менее 8) для освоения техники лыжных ходов в бесснежный период для обучающихся ДЮСШ начального этапа обучения.

	1 упражнение	3 упражнение	3 упражнение
Упражнение на изучение ИП и стойки лыжника			
Упражнения на работу рук			
Упражнения на работу ног и одноопорное скольжение			
Согласование работы рук			

Рекомендованная литература

1. Алешин, В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М.Алешин, В.С Близневская, С.В Гречко, С.Г.Солдатов, А.А.Шихов. – Воронеж : ИЦПВГУ, 2009. 160 с.
2. Алешин В.М. Такое разное ориентирование: сборник / под общ. Ред В.М. Алешина-Воронеж : ИЦПВГУ, 2009 .253 с.
3. Каширцев, Ю.А. Любителям бегать на лыжах. 1 часть: практическое руководство / Ю.А. Каширцев; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

ТЕМА «Применение технических средств в подготовке спортсменов в ИВС»

Цель/задачи работы Формирование теоретических знаний и практических навыков использования тренажерных устройств и технических средств в подготовке лыжников гонщиков и спортсменов-ориентировщиков

Изучаемые вопросы

1. Применение тренажеров (с обратной связью) для овладения элементами техники отталкивания в попеременных и одновременных лыжных ходах, развития физических качеств необходимых лыжникам и ориентировщикам (сила, выносливость, специальная выносливость, гибкость).

2. Применение лыжероллеров в бесснежный период осуществления тренировочного процесса.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Физическая подготовка»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема **«Применение технических средств в подготовке спортсменов в ИВС»**

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание. Выбрать технические средства и составить комплекс упражнений по их применению в подготовительном сезоне для спортсменов тренировочного этапа подготовки

Рекомендованная литература

1. Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Маматов, В.Ф. Олимпийская подготовка - опаздываем на месяц: учебно-методическое пособие / В.Ф. Маматов; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – 2-е изд, стер. – Москва: Академия, 2013. – 176 с
5. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон.дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана

ТЕМА «Методика начального обучения передвижению на лыжах»

Цель/задачи работы Формирование теоретических знаний и практических навыков первоначального обучения способам передвижения на лыжах

Изучаемые вопросы

1. Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах.
2. Методы, средства обучения.
3. Овладение основами техники лыжных ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный, попеременный двухшажный классический, маятниковый).
4. Овладение техникой преодоления спусков, подъемов, неровностей.
5. Техника торможения, поворотов на месте, в движении

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для дисциплины

««Физическая подготовка»»

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема «Методика начального обучения передвижению на лыжах»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа _____

Задание.

1. Составить алгоритм последовательности обучения классическим лыжным ходам
2. Перечислить упражнения «Школы лыжника»

	1 упражнение	3 упражнение	3 упражнение
Упражнение на формирование стойки лыжника			
Упражнения на равновесие			
Упражнения на ступающий шаг			
Упражнения на скользящий шаг			
Упражнения одноопорное скольжение			

Рекомендованная литература

1. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.

ТЕМА «Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию»

Цель/задачи работы Формирование теоретических знаний и практических навыков организации и проведения соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию

Изучаемые вопросы:

1. Практическое судейство контрольных соревнований на учебно-тренировочной группе и по видеозаписям.
2. Подготовка полигонов и трасс.
3. Общие требования к судейству соревнований.
4. Проведение игрового занятия по организации работы судейской коллегии.
5. Выполнить функции судей главной судейской коллегии, представителя команды, судьи по информации.
6. Разбор документации по организации и проведению соревнований (заявки, карточки участников, стартовые протоколы, финишные протоколы, ведомости награждения, отчет главного судьи и др.)

Выполнить письменное задание
ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

««Физическая подготовка»»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема «Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

1. Перечислить этапы подготовки к соревнованиям по лыжным гонкам и спортивному ориентированию

2. Составить положение о соревнованиях по ИВС (по выбору) муниципального уровня.

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Управления образования
 Администрации г. Великие Луки

«_____» _____ 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О соревнованиях _____

I. Цели и задачи соревнований

II. Время и место проведения соревнований

III. Руководство подготовкой и проведением соревнованиями

IV. Участники соревнований

V. Программа соревнований

VI. Безопасность учасников и зрителей

VII. Подведение итогов соревнований

VIII. Награждение.

Х. Финансирование

ХI. Порядок и сроки подачи заявок.

Рекомендованная литература

1. Материалы лекций.
2. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Режим доступа: <https://rufso.ru/pravila/>
3. Правила соревнований по лыжным гонкам / под редакцией В.А. Логинова. – 2007. – 160 с.1.

ТЕМА. Организация и проведение соревнований

Вопросы для изучения:

1. Главная судейская коллегия. Состав в зависимости от масштаба соревнований.
2. Состав судейской бригады на старте, их права и обязанности
3. Состав судейской бригады на финише, их права и обязанности

Теоретический материал изложен:

конспект лекций

Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России; редактор Е.В. Вяльбе. – Москва, 2018. – 122 с.

Выполнить письменное задание

«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины «Физическая подготовка»

49.03.04 Спорт

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

Тема. Организация и проведение соревнований

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

1. Укажите состав главной судейской коллегии для проведения соревнований по лыжным гонкам (спортивному ориентированию) для проведения Всероссийских соревнований?

2. Укажите состав судейской бригады на старте, их права и обязанности _____

3. Укажите состав судейской бригады на финише, их права и обязанности _____

4. Нарисуйте схему лыжного стадиона при проведении эстафетных гонок

Рекомендованная литература

- 1.. Правила соревнований по лыжным гонкам / Федерация лыжных гонок России; редактор Е.В. Вяльбе. – Москва, 2018. – 122 с.
- 2.Макаров, А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. – Омск: СибГУФК, 2008. – 140 с.

Тема. Системы проведения соревнований в спортивном ориентировании

Цель: изучить системы проведения соревнований в спортивном ориентировании

Практическое задание для дисциплины

««Физическая подготовка»»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Теоретический материал:
конспект лекции изложен в приложении.

Выполнить письменно задание. Отметьте вариант ответа в каждом вопросе цветом:

1. Что такое спортивное ориентирование

- А) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию по азимуту
- Б) вид спорта в котором спортсмен проходит дистанцию в заданном направлении при помощи карты и компаса.
- В) вид спорта в котором участник проходит дистанцию при помощи карты и компаса.

2. Назовите виды зимних дистанций:

- А) нитка, маркированная дистанция, заданное направление, по выбору.
- Б) маркированная дистанция, заданное направление, ski-атлон.
- В) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.

3. Назовите виды летних дистанций:

- А) «Иван Сусанин», ski-атлон, нитка.
- Б) нитка, маркированная дистанция, заданное направление.
- В) «Иван Сусанин», нитка, заданное направление, по выбору, по памяти.

4. На сколько групп делятся условные знаки:

- А) 9
- Б) 7
- В) 4

5. Что такое легенда КП?

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Привязка КП
- В) Хорошо заметный ориентир

6. Назовите виды средств отметки:

- А) Чип, компостер, игла, карандаш
- Б) Компостер, игла, карандаш
- В) Чип, игла, карта

7 Как на местности оборудуется знак КП

- А) Бакин
- Б) Компостер и номер
- В) Бакин, номер, средство отметки

8. Что такое азимут:

- А) Краткое описание КП относительно его ориентира
- Б) Угол между направлением на север и на какой-либо предмет

В) Конечный ориентир, помогающий выйти на КП

9. Вы опоздали на старт, ваши действия:

- А) Сообщить судьям на старте, получить карту и уйти на дистанцию**
- Б) Получить новую стартовую минуту и стартовать с новым временем**
- В) Не выходить на старт**

10. Вы пришли на чужой КП, ваши действия:

- А) Отметить в резервной клетке**
- Б) Не отмечаясь бежать на свой КП**
- В) Посмотреть номер, и бежать дальше**

Рекомендуемая литература:

1. 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 15.11.2021).
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 (дата обращения 15.11.2021).