

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
09.09.2021 г.

Кафедра *Теории и методики лыжного спорта*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»

49.03.04 Спорт

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

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

Филина Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики лыжного спорта

Великие Луки 2021

РЕЦЕНЗИЯ

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

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» для *бакалавров* направления подготовки 49.03.04 «Спорт» (очной формы обучения) содержит этапы формирования компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к зачёту (7 семестр), перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на зачёте. Содержание фонда оценочных средств учебной дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» соответствует ФГОС ВО и учебному плану по направлению подготовки 49.03.01 «Спорт» (профиль -- спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании).

Разработчиком представлена рабочая программа дисциплины, в которой имеется:

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

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

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

На основании проведенной экспертизы можно сделать **закключение**, что ФОС дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» (лыжный спорт и спортивное ориентирование) ООП ВО по направлению 49.03.01 «Спорт» (профиль -- спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании), разработанный Филиной И.А., соответствует требованиям ФГОС и соответствующих профессиональных стандартов, и может быть рекомендован к использованию для текущей и промежуточной аттестации бакалавров, обучающихся по данному направлению и профилю подготовки.

Рецензент:

Чернышева Елена Николаевна –



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

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль -- 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 «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» (лыжный спорт и спортивное ориентирование) для обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт» (профиль -- спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании, разработанного Филиной Ириной Александровной, кандидатом педагогических наук, доцентом. Разработчиком представлена рабочая программа дисциплины, в которой имеется:

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

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

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

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

Рецензент:

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

Заведующий кафедры теории и методики лыжного спорта

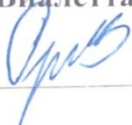
Аввакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент



_____ (подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:

Орлова Виалетта Викторовна



_____ (подпись)

Рецензенты:

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»

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	9
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	9
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	12
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	12
3.1. Очная форма обучения.....	12
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....	14
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	22
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося.....	22
5.1.1. Очная форма обучения.....	22
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....	28
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	31
5.4. Задания для учебной практики.....	33
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	35
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	35
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	35
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....	35
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	37
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания.....	37_Тос98752556
6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения.....	38
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	40
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	42
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	44
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	44
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	44
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	45
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	46
7.3. Программное обеспечение.....	47
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	47
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	47
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	47

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....	48
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	48
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	51
9.1. Очная форма обучения.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	54
Контрольные работы для обучающихся.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	69
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....	73
Тексты/конспекты лекций.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ №4.....	84
Электронный образовательный ресурс.....	84

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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 «НАЗВАНИЕ» «Тренер-преподаватель» (код 05.012)	Код и наименование индикатора достижения компетенции ✓
ПК-2 Способен осуществлять профессиональную деятельность по подготовке спортсменов избранного вида спорта и совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство	<i>(А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом; А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом)</i>	ПК-2.1. Знает: основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; <i>Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки;</i> <i>Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта;</i> <i>Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки;</i> <i>Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной</i>

		подготовки по виду спорта; <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 соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;</i> <i>Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта;</i> <i>Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду</i>

		спорта; <i>Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов;</i> <i>Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов;</i> <i>Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности;</i> <i>Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов;</i> <i>Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов</i>
		ПК - 2.3.Имеет опыт: 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
--	--	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Элективная дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» части блока 1, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре 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.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		54*							54	
<i>В том числе:</i>										
<i>Лекции</i>		6							6	
<i>Семинарские занятия</i>										
<i>Практические</i>	<i>всего</i>	48							48	

занятия	из них в форме практической подготовки									
Лабораторные работы										
Промежуточная аттестация (зачет)								заче т		
Самостоятельная работа обучающегося		54							54	
В том числе:										
Курсовая работа										
Расчётно-графические работы										
Рефераты										
Письменные самостоятельные работы										
Изучение теоретического материала		48							48	
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)		6							6	
Подготовка к промежуточной аттестации										
Общая трудоемкость	часы	108							108	
	зачетны е единицы	3							3	

*из 108 часов – 54 в активной и интерактивной формах

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия (если столбец не	Практические занятия (если столбец не	Лабораторные работы (если столбец не	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
Четвертый курс, седьмой семестр							
Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ							
1	Тема 1.1. Научные основы спортивной тренировки в ИВС.	4	-	4	-	8	16
Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ							
2	Тема 2.1. Современные методики и технологии физической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании.	2		8	-	8	18
3	Тема 2.2. Современные методики и технологии технической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании.	-	-	8	-	8	16
4	Тема 2.3. Координационная подготовка в лыжном спорте и спортивном ориентировании.	-	-	14	-	10	24
5	Тема 2.4. Современные методики и технологии тактической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании.	-	-	8	-	10	18
6	Тема 2.5. Интегральная подготовка в лыжном спорте и спортивном ориентировании.	-	-	6	-	10	16
Всего за 7 семестр		6	-	48	-	54	108

--	--	--	--	--	--	--

Темы и их краткое содержание
Четвертый курс, седьмой семестр

Раздел 1. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 1.1. Научные основы спортивной тренировки в ИВС.

Лекция (2 часа)

Цель и задачи спортивной тренировки. Отличительные особенности спортивной тренировки. Понятия «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма». Признаки спортивной формы. Срочная и долговременная адаптация к нагрузкам как основа тренированности спортсмена.

Лекция (2 часа)

Параметры тренировочных нагрузок в лыжном спорте и спортивном ориентировании. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Средства и методы спортивной тренировки в ИВС.

Практическое занятие (4 часа)

Анализ основных понятий теории спортивной тренировки. Показатели спортивной формы в лыжном спорте и спортивном ориентировании – устные сообщения по теме.

Самостоятельная работа (8 часов)

Изучение материала лекций. Показатели спортивной формы в ИВС. Специфические мышечные чувства как показатели спортивной формы в лыжном спорте и спортивном ориентировании. Физиологические эффекты срочной и долговременной адаптации. Подготовка устных сообщений по теме. *Составить глоссарий ключевых понятий темы (не менее 10).*

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний - основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальных положений и требований к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;*

умений- *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; 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; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 2.1. Современные методики и технологии физической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании

Лекция (2 часа)

Современные методы развития двигательных способностей спортсменов. Развитие специальных двигательных способностей в ИВС.

Эргогенические средства спортивной подготовки (доклад). Физиотерапевтические средства спортивной тренировки (доклад). Тренировка в условиях гипоксии, высоких и низких температур (доклад). Питание и применение пищевых добавок для повышения эффективности физической подготовки (доклад). Устные сообщения по результатам обзора научных публикаций по разработке и применению новых методов и средств физической подготовки в спортивной подготовке.

Практические занятия (8 часов)

Аппаратные методы развития физических качеств: развитие силовых способностей методами концентрической и эксцентрической тренировки; развитие силовых возможностей методом изокинетической тренировки; развитие силы методом электрической и электромагнитной стимуляции скелетных мышц. Методы и средства развития физических качеств в спортивном ориентировании

Занятия проводятся на базе НИИ ПСОФК.

Самостоятельная работа (8 часов)

Эргогенические средства спортивной тренировки. Физиотерапевтические средства спортивной тренировки. Тренировка в условиях гипоксии, высоких и низких температур. Питание и применение пищевых добавок. Провести обзор научных публикаций о разработке и применении новых методов и средств физической подготовки в спортивной тренировке – *конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.*

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки*

умений – самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; 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; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов

навыков/опыта деятельности – самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Тема 2.2. Современные методики и технологии технической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании.

Практическое занятие № 1(2 часа) Технические средства обучения (ТСО) в лыжном спорте и спортивном ориентировании. Значение и общая характеристика. Классификация ТСО по целевому назначению. Применение компьютерных технологий в спортивной тренировке в лыжном спорте и спортивном ориентировании.

Перечень и методика применения ТСО. Техника безопасности при работе с ТСО.

Методическое занятие № 2(2 часа) Аппаратные методы формирования двигательного навыка: биологическая обратная связь (БОС) как метод ускорения обучения двигательному навыку.

Занятие проводится на базе НИИ ПСОФК.

Практическое занятие №1-2 (4 часа)

Методы и средства технической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании: совершенствование техники, формирование вариативного навыка.

Самостоятельная работа (8 часов)

Составить каталог ТСО: используя литературу и интернет ресурсы составить перечень технических средств обучения и совершенствования техники в ИВС. Индивидуализация процесса обучения технике ориентирования.

Провести обзор научных публикаций о разработке и применении новых методов и средств технической подготовки в спортивной тренировке – *конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.*

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики*

спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

умений –самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; 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; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности – Самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; *осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки*

Тема 2.3. Координационная подготовка в лыжном спорте и спортивном ориентировании.

Практическое занятие № 1(2 часа)

Основы методики формирования КС в лыжном спорте и спортивном ориентировании. Средства и методы формирования общих и специальных КС в спортивном ориентировании. Учебное задание: составить комплекс упражнений для формирования определённого вида КС по заданию преподавателя.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Аппаратные методы оценки и формирования координационных способностей: оценка точности воспроизведения мышечных усилий, оценка способности к равновесию, кинестетических способностей ног. Занятия проводятся на базе НИИ ПСОФК.

Практическое занятие № 1-5 (10 часов)

Учебная практика - проведение разминки комплексного учебно-тренировочного занятия с решением задач координационной подготовки (по заданиям для учебной практики). Педагогический анализ проведения учебной практики.

Самостоятельная работа (10 часов)

Анализ литературы: соотношение понятий «ловкость» и «координация». Подобрать упражнения на формирование основных и специфических видов координационных способностей по заданию преподавателя. Разработать конспект

разминки комплексного учебно-тренировочного занятия с постановкой и решением функциональных, двигательных и эмоциональных задач разминки и задач координационной подготовки по заданиям для учебной практики. Подготовиться к проведению учебной практики.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки*

умений –самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; 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; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности – Самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; *осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки*

Тема 2.4. Современные методики и технологии тактической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании.

Практическое занятие № 1-2 (4 часа)

Моделирование как метод обучения и совершенствования тактических действий.
Современные информационные технологии тактической подготовки.

Современные технологии тактической подготовки в лыжном спорте и спортивном

ориентировании: обзор научных исследований (устные сообщения).

Практическое занятие №1-2 (4 часа)

Методы и средства тактической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании: совершенствование групповых и командных взаимодействий.

Самостоятельная работа (10 часов)

Анализ научной литературы по вопросам построения тактической подготовки в избранном виде спорта (подготовка сообщений). Провести обзор научных публикаций о разработке и применении новых методов и средств тактической подготовки в лыжном спорте и спортивной тренировке ориентировщиков – *конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.* Подготовка устных сообщений.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастных характеристик спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки*

умений –самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; 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; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности – Самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; *осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки*

Тема 2.5. Интегральная подготовка в лыжном спорте и спортивном ориентировании.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Интеграция результатов подготовки в соревновательную деятельность.

Структура соревновательной деятельности как основа построения интегральной подготовки спортсменов. Совершенствование взаимосвязей между результатами технической и тактической подготовки. Совершенствование взаимосвязей между результатами физической, технической и тактической подготовки.

Соревновательная подготовка. Теоретико-методические основы обучения соревновательной деятельности.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Практическое задание в малых группах: составить комплексы по 3-5 упражнений сопряжённого воздействия используя разные формы интеграции в ИВС.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Прохождение учебных дистанций в лыжных гонках, спортивного ориентирования: с отступлением от правил, с заданиями по технике, с заданиями по тактике.

Самостоятельная работа (10 часов) Средства и методы интегральной подготовки. Совершенствование связей между видами подготовки. Изучение литературы по теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основ самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования; *концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта; возрастных характеристик спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки*

умений –самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; *разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; 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; контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов*

навыков/опыта деятельности – самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства; *осуществления тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки*

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
4 курс, 7 семестр			
1.	Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ		
	Тема 1.1. Научные основы спортивной тренировки в лыжном спорте и спортивном ориентировании.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучение материала лекций. 2. Составить глоссарий ключевых понятий темы (не менее 10). <i>Самостоятельное изучение вопросов:</i> 1. Показатели спортивной формы в ИВС. 2. Специфические мышечные чувства как показатели спортивной формы в спортивном ориентировании. 3. Физиологические эффекты срочной и долговременной адаптации. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов: монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Электрон. дан. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 220 с. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана. 2. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс] / пер.: И.В. Шаробайко, В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 465 с. - Пер. с англ.; Библиогр. в конце глав. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641247 3. Казанцев, С.А. Технология спортивной тренировки в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев, А.А. Никитин. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - 113 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 4. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Электрон. текстовые данные. -	8

		М.: Издательство «Спорт», 2018. - 320 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74302.html. - Загл. с экрана. 5. Павлов, С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: Учебное пособие по курсу дисциплины «Спортивная медицина» для студентов ВУЗов физической культуры, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт»/ С.Е. Павлов. - Малаховка: МГАФК, 2010.- 88 с. Режим доступа: http://www.iqlib.ru. 6. Харитонов, Л.Г. Типы адаптации в спорте [Электронный ресурс]: монография / Л. Г. Харитонов. – Электрон. дан. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. - 256 с. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.	
2	Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ		
	Тема 2.1. Современные методики и технологии физической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Обзор научных публикаций о разработке и применении новых методов и средств физической подготовки в лыжных гонках и спортивной тренировке – <i>конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.</i> Подготовка к контрольной работе № 1. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. 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. 2. Лысаковский, И.Т. Совершенствование методологии и методик скоростно-силовой подготовки спортсменов на базе IT-технологий [Электронный ресурс]: монография / И.Т. Лысаковский. – Электрон. дан. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 180 с. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.\ 3. Научные исследования и разработки в спорте [Электронный ресурс]: вестник аспирантуры и докторантуры. - Вып. 25. - Электрон. дан. - СПб.: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК. - Загл. с экрана. 4 Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учебно-метод. пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2010. - 112 с. 5. Формирование комплексов вне тренировочных средств повышения работоспособности спортсменов скоростно-силовых видов спорта в годичном цикле подготовки [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / под ред. А.Н. Тамбовского. - Электрон. дан. - М.: Московская государственная академия физической культуры. - 2016. -52	8

		с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК. - Загл. с экрана. 6. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование: теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru 2. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ 3. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php 4. Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyu-vestnik-Urala-i-Sibiri 5. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 6. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 7. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	
	Тема 2.2. Современные методики и технологии технической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 1. Индивидуализация процесса обучения технике ИВС. <i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Составить каталог ТСО: используя литературу и интернет ресурсы составить перечень технических средств обучения и совершенствования техники ИВС. 2. Провести обзор научных публикаций о разработке и применении новых методов и средств технической подготовки в спортивной тренировке – конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет. Подготовка к контрольной работе № 1. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А.	8

	Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 2. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учебно-метод. пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2010. - 112 с. 3. Научные исследования и разработки в спорте [Электронный ресурс]: вестник аспирантуры и докторантуры. - Вып. 25. - Электрон. дан. - СПб.: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК. - Загл. с экрана. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru 2. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа:http://lesgaft-notes.spb.ru/ 3. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - <u>Режим доступа:</u> http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php 4. Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri 5. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.\ 6. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 7. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	
Тема 2.3. Координационная подготовка в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 1. Соотношение понятий «ловкость» и «координация». <i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Подобрать упражнения на формирование основных и специфических видов координационных способностей по заданию преподавателя. Разработать конспект разминки комплексного учебно-тренировочного занятия с постановкой и решением функциональных, двигательных и эмоциональных задач разминки и задач координационной подготовки по заданиям для учебной практики. 2. Подготовиться к проведению учебной практики. Подготовка к контрольной работе № 1.	10

	<i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов: монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Электрон. дан. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 220 с. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана. 2. Горская, И.Ю. Развитие и совершенствование координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и индивидуально-типологических особенностей [Электронный ресурс]: методические рекомендации / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Электрон. дан. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. - 80 с. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана.	
Тема 2.4. Современные методики и технологии тактической подготовки и лыжных гонках спортивном ориентировании.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Обзор научных публикаций о разработке и применении новых методов и средств тактической подготовки в ИВС – конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет. Подготовить устное сообщения для выступления на методическом занятии. Подготовка к контрольной работе № 1. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Казанцев, Н.А. Системные списания спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография /Н.А.Казанцев ;Национальный государственный университет физической культуры , спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта ,Санкт-Петербург. – Электрон. дан. СПб.,2010.- Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК .- Загл.с экрана. 2. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. 3. Научные исследования и разработки в спорте [Электронный ресурс]: вестник аспирантуры и докторантуры. - Вып. 25. - Электрон. дан. - СПб.: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК. - Загл. с экрана. 5. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru 2. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/	10

	3. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - <u>Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php</u> 4. Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: <u>http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri</u> 5. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 6. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 7. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	
Тема 2.5. Интегральная подготовка лыжных гонках и спортивном ориентировании.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 1. Средства и методы интегральной подготовки. 2. Совершенствование связей между видами подготовки. Подготовка к контрольной работе № 2. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Алешин В.М. Такое разное ориентирование: сборник / под общ. Ред В.М. Алешина-Воронеж : ИЦПВГУ, 2009 .253 с. 2. . Ермаков, В.В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков : монография / В.В. Ермаков, З.В. Васильева. - Смоленск : СГАФКСиТ, 2008. - 140 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. 4. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: <u>http://www.teoriya.ru/ru</u> 2. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: <u>http://lesgaft-notes.spb.ru/</u> 3. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - <u>Режим доступа:</u>	10

	http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php 4. Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri 5. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 6. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 7. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	
--	---	--

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/лабораторным/семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических/лабораторных/семинарских занятий, самостоятельной работы, зачёта/экзамена, 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 к написанию конспектов

Форма конспекта (фрагмента конспекта) соответствует установленной, представлены все (требуемые) типы задач. Структура урока расписана полностью (достаточно). Поставлены необходимые частные задачи ко всем средствам. Достаточная степень конкретизации и четкость формулировок общих и частных задач учебно-воспитательной работы. Длительность отдельных частей занятия соответствует основным положениям теории и методики физической культуры и избранного вида спорта. В подготовительной части методически правильная последовательность упражнений с точки зрения вработываемости организма. Содержание подготовительной части разработано с учётом содержания основной части и специфики вида спорта. Методика обучения представлена в виде последовательного решения частных задач обучения, подобраны подводящие упражнения и методические приемы. Сложность упражнений и их дозировка соответствуют поставленным задачам и уровню подготовленности занимающихся, время занятия рационально распределено. Определены способы организации занимающихся, приёмы, обеспечивающие разные виды наглядности при обучении. Наблюдается целесообразность и достаточность предусмотренных методов и методических приемов организации тренировки (фрагмента тренировки). Подобранный набор средств для всех частей урока демонстрирует ответственное и творческое

отношение к определению содержания конспекта. Указаны необходимые перестроения. Раскрыто содержание заданий станций круговой тренировки и т.п. в случае их применения. По необходимости может использоваться графическое (схематическое) изображение тактических взаимодействий, игр и эстафет. Проявлена терминологическая точность, грамотность, лаконичность и аккуратность всех записей.

Конспект в готовом виде представляется в формате А4 (альбомный разворот).

Форма конспекта представлена в приложении 4.

Методические рекомендации к конспектированию научных публикаций

Конспект должен содержать следующие пункты:

1. Все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.
2. На ком проводилось исследование.
3. Основная идея исследования, современный подход к спортивной подготовке, предлагаемый авторами статьи.
4. Определить детализирующую информацию.
5. Выводы, заключения, практические рекомендации по применению в практике спортивной тренировки.

Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося в конспект все целиком и дословно.

Методические рекомендации к написанию реферата

Объём основного содержания реферата не менее 8стр. в формате А4. Шрифт: Times New Roman. Размер шрифта - 14. Междустрочный интервал – 1,5. Размещение текста - по ширине.

Реферат должен иметь план, введение, основное содержание, выводы и список литературы. Содержание реферата должно соответствовать выбранной теме и полностью её раскрывать.

Список литературы должен содержать не менее 5-ти источников, изданных за последние 10 лет, оформленный в соответствии с требованиями библиографии. В случае использования информации из Интернета делать ссылки на электронные адреса.

Во введении необходимо обосновать актуальность выбранной темы; цель и задачи работы. Основная часть может состоять из нескольких параграфов. Заключение должно содержать выводы из проделанного теоретического исследования.

Указание использованной литературы и Интернет-ресурсов обязательно. Список литературы может быть составлен в алфавитном порядке или в порядке использования литературы в тексте реферата. Сноски можно давать в тексте реферата, внизу страницы, либо указывать в квадратных скобках номер цитируемой работы и страницу.

При наличии оценки «зачтено» студент допускается к сдаче зачёта по дисциплине во 2 семестре.

На основании содержания реферата студент составляет доклад, в котором отражает основные положения реферата.

Методические рекомендации к докладу

Содержание доклада должно отражать основное содержание реферата.

Время доклада – 7-8 мин. Содержание доклада может сопровождаться презентацией, иллюстрирующей основное содержание реферата.

Для ответов на вопросы хорошо знать основное содержание реферата.

Методические рекомендации к учебной практике по проведению занятия в ИВС (фрагмента занятия в ИВС)

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое

условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз".

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений - общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

Продолжительность основной части учебно-тренировочного занятия - 55-60 мин.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют "заминка") предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами. Продолжительность заключительной части обычно составляет 5-8 мин.

Методические рекомендации по составлению годового-плана графика

Годовой план график составляется на основе положений Федерального стандарта спортивной подготовки в ИВС с учётом этапа подготовки и года обучения на этапе.

Исходя из стандарта обучающийся должен определить количество тренировочных дней, количество тренировочных часов, количество часов на отдельные виды подготовки в мезоциклах подготовки, указать количество соревнований и приём контрольно-переводных нормативов, распределить их в соответствии с логикой построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.

При разработке годового плана-графика придерживаться технологии разработки документов планирования, рассматриваемой в лекционном материале по теме.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении. 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	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 %

«удовлетворительно»	правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

Критерии оценки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на практическом занятии

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

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

Критерии оценки отчетов по практическим работам

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

оценка «отлично»	Обучающийся грамотно и последовательно изложил содержание проведенного исследования по практической работе; сделанное заключение полностью отражает
------------------	---

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

5.4. Задания для учебной практики

Четвертый курс, седьмой семестр

1. Разработать конспект и провести комплексное тренировочное занятия для группы тренировочного этапа подготовки 1-го года обучения (девушки).
2. Разработать конспект и провести комплексное тренировочное занятия для группы тренировочного этапа подготовки 1-го года обучения (юноши).
3. Разработать конспект и провести комплексное тренировочное занятия для группы тренировочного этапа подготовки 2-го года обучения (девушки).
4. Разработать конспект и провести комплексное тренировочное занятия для группы тренировочного этапа подготовки 2-го года обучения (юноши).
5. Разработать конспект и провести комплексное тренировочное занятия для группы тренировочного этапа подготовки 3-го года обучения (девушки).
6. Разработать конспект и провести комплексное тренировочное занятия для группы тренировочного этапа подготовки 3-го года обучения (юноши).
7. Разработать конспект и провести комплексное тренировочное занятия для группы тренировочного этапа подготовки 4-го года (девушки).
8. Разработать конспект и провести комплексное тренировочное занятия для группы тренировочного этапа подготовки 4-го года обучения (юноши).
9. Разработать конспект и провести комплексное тренировочное занятия для группы тренировочного этапа подготовки 5-го года обучения (девушки).

- [illegible]

Условия выполнения задания

Используя примерные образовательные программы (примерный программный материал в приложении 5) по виду спорта самостоятельно определить задачи и разработать конспект комплексного учебно-тренировочного занятия с решением задач интегральной подготовки для группы тренировочного этапа подготовки в ИВС.

Условия: Конспект должен быть разработан на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

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

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

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

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

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

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	
	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

Четвертый курс, седьмой семестр (зачёт)

1. Спортивная тренировка: цель, задачи, отличительные черты.
2. Понятия «тренированность», «подготовленность».
3. «Спортивная форма»: определение понятия, признаки.
4. Показатели тренированности организма.
5. Отличительные особенности и показатели спортивной формы в ИВС.
6. Срочная и долговременная адаптация к нагрузкам как основа тренированности спортсмена.
7. Параметры тренировочных нагрузок в спортивном ориентировании.
8. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности.
9. Средства и методы спортивной тренировки в ИВС.
10. Современные методы, средства и технологии физической подготовки в различных видах спортивного ориентирования, лыжного спорта.
11. Современные методы, средства и технологии технической подготовки в ИВС.
12. Современные методы, средства и технологии тактической подготовки в различных видах спортивного ориентирования, лыжных гонок.
13. Эргогенические средства спортивной подготовки в различных видах спортивного ориентирования и лыжных гонок.
14. Тренировка в условиях гипоксии, высоких и низких температур.
15. Физиотерапевтические средства повышения спортивной работоспособности в ИВС. .
16. Аппаратные методы развития физических качеств.
17. Технические средства обучения (ТСО) в ИВС: значение и общая характеристика, классификация ТСО по целевому назначению.
18. Аппаратные методы формирования двигательного навыка.
19. Современные информационные технологии тактической подготовки в лыжных гонках, различных видах спортивного ориентирования.
20. Моделирование как метод обучения и совершенствования тактических действий.

21. Интегральная подготовка в ИВС: значение, содержание, формы интеграции.
22. Структура соревновательной деятельности как основа построения интегральной подготовки спортсменов.
23. Методические приёмы интеграции в спортивной тренировке. Контроль интегральной подготовки.
24. Соревновательная подготовка в ИВС: значение, содержание, средства подготовки.
25. Виды соревнований в лыжных гонках и различных видах спортивного ориентирования, значение и методика проведения.
26. Физические качества: понятие, значение в ИВС, виды.
27. Основы методики формирования физических качеств спортивном ориентировании.
28. Средства и методы формирования общих и специальных физических качеств в ИВС.
29. Аппаратные методы оценки и формирования физических качеств.
30. Разминка в спортивной тренировке: значение, задачи, содержание.

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

Четвертый курс, седьмой семестр (зачёт)

1. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования скоростных качеств в ИВС для группы начальной подготовки.
2. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования силовых качеств в ИВС для группы тренировочного этапа 1-2 года обучения.
3. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования специальной выносливости в ИВС для группы спортивного совершенствования.
4. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования скоростно- силовых качеств в ИВС для группы начальной подготовки.
5. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования способности к оценке пространственных параметров движений в ИВС для группы тренировочного этапа 1-2 года обучения.
6. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования способности к отмериванию пространственных параметров движений в ИВС для группы тренировочного этапа 3-5 года обучения.
7. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок скоростных качеств в ИВС для группы спортивного совершенствования.
8. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования силовых качеств в ИВС для группы начальной подготовки.
9. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования специальной выносливости в ИВС для группы тренировочного этапа 1-2 года обучения.
10. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования скоростно-силовых качеств в ИВС для группы тренировочного этапа 3-5 года обучения.
11. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования координационных способностей в ИВС для группы спортивного совершенствования.

12. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования способности к скорости перестроения двигательной деятельности в ИВС для группы начальной подготовки.

13. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования скоростных качеств в ИВС для группы тренировочного этапа 1-2 года обучения.

14. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования силовых качеств в ИВС для группы тренировочного этапа 3-5 года обучения.

15. Составить комплекс упражнений (не менее 7) с указанием дозировок для формирования скоростно-силовых качеств в ИВС для группы спортивного совершенствования.

16. Разработать комплексные упражнения для формирования общей координированности и совершенствования индивидуального технического мастерства для групп тренировочного этапа 3-5 года обучения в ИВС (не менее 5).

17. Разработать комплексные упражнения для формирования общей координированности и совершенствования индивидуального технического мастерства для групп спортивного совершенствования в ИВС (не менее 5).

18. Описать применение современных методик и технологий развития физических качеств и функциональных возможностей в ИВС.

31. Описать применение современных методик и технологий обучения и совершенствования техники в различных видах спортивного ориентирования.

32. Описать применение современных методик и технологий обучения и совершенствования тактики в лыжных гонках и различных видах спортивного ориентирования.

19. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы тренировочного этапа 1-2 года обучения в ИВС.

20. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы тренировочного этапа 3-5 года обучения в ИВС.

21. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы спортивного совершенствования в ИВС.

22. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию технических приёмов в тактические действия для группы начальной подготовки в ИВС.

23. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы тренировочного этапа 1-2 года обучения в ИВС.

24. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы тренировочного этапа 3-5 года обучения в ИВС.

25. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы спортивного совершенствования в ИВС.

26. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы спортивного совершенствования в лыжных гонках и спортивном ориентировании на лыжах

27. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5)

используя интеграцию технических приёмов в тактические действия для группы начальной подготовки в спортивном ориентировании на лыжах

28. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы тренировочного этапа 1-2 года обучения в лыжных гонках и спортивном ориентировании на лыжах

29. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы тренировочного этапа 3-5 года обучения в ИВС.

30. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы спортивного совершенствования в спортивном ориентировании на лыжах

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

Разработать конспект разминки комплексного тренировочного занятия и провести учебную практику на оценку не ниже оценки «удовлетворительно».

Разминка должна решать функциональные, двигательные и эмоциональные задачи, состоять из общей и специальной частей продолжительностью 20-30 минут.

В разминке также должны решаться задачи формирования:

общих координационных способностей

1. способность к ориентированию в пространстве,
2. способность к равновесию,
3. способности к оценке пространственных параметров движений,
4. способность к отмериванию пространственных параметров движений,
5. способности к оценке силовых параметров движений,
6. способность к реагированию,
7. способность к быстрой перестройке двигательной деятельности,
8. способность к вестибулярной устойчивости,

специальных координационных способностей

9. способность к ориентированию в пространстве,
10. способность к равновесию,
11. способности к дифференцированию пространственных параметров движений,
12. способности к оценке силовых параметров движений,
13. способность к отмериванию силовых параметров движений,
14. способность к реагированию,
15. способность к быстрой перестройке двигательной деятельности,
16. способность к вестибулярной устойчивости,
17. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», «Спортивное ориентирование», изобразить графически динамику объема циклической нагрузки в подготовительном периоде лыжников-гонщиков начального этапа подготовки.
18. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт» и «Спортивное ориентирование», изобразить графически динамику объема циклической нагрузки в соревновательном периоде спортсменов в ИВС начального этапа подготовки.
19. На основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжный спорт», «Спортивное ориентирование», изобразить графически динамику

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п\п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер экзаменационного/ зачётного вопроса для контроля знаний	Номер экзаменационного вопроса /ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
<i>Четвертый курс, седьмой семестр</i>					
1.	Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ Тема 1.1. Научные основы спортивной тренировки в лыжном спорте и спортивном ориентировании.	ПК-2	1-9	13-16	
2.	Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ Тема 2.2. Современные методики и	ПК-2	11, 17,18	19, 24-28	17-30

	технологии технической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании.				
3.	Тема 2.3. Координационная подготовка в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	ПК-2	26-29	1-17	1-30
4.	Тема 2.4. Современные методики и технологии тактической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании.	ПК-2	12, 20	20, 24-28	19 – 24, 26
5.	Тема 2.5. Интегральная подготовка в лыжном спорте и спортивном ориентировании.	ПК-2	21-25	21-30	17-30

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

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

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

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

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Адаптогены как эргогенное средство повышения спортивной работоспособности: учебное пособие / Р.В. Тамбовцева. – Москва: РГУФКСМиТ, 2016. – 140 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/588448> (дата обращения: 10.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Горская, И.Ю. Развитие и совершенствование координационных способностей спортсменов с учетом уровня квалификации и индивидуально-типологических особенностей: методические рекомендации / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 80 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 10.09.2021).
3. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М.Алешин, В.С. Близневская, С.В. Гречко, С.Г.Солдатов, А.А. Шихов. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2009. – 160 с.
4. Ермаков, В.В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков: монография / В.В. Ермаков, З.В. Васильева. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2008. – 140 с.

5. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование: теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию: учебное пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 10.09.2021).
6. Лысаковский, И.Т. Совершенствование методологии и методик скоростно-силовой подготовки спортсменов на базе IT-технологий : монография / И.Т. Лысаковский. – Омск: СибГУФК, 2015. – 180 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 10.09.2021).
7. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов.- Москва: Спорт, 2018.- 320 с. // ЭБС IPRbooks: сайт.– URL:<http://www.iprbookshop.ru>(дата обращения: 10.09.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Мухина, О.Н. Как провести соревнования / О.Н.Мухина, Д.В.Налетов, А.М.Прохоров. – Воронеж : ИЦПВГУ, 2008 . – 159 с.
- Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры. – Вып. 25. – Санкт_Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 10.09.2021).
9. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2018. – 320 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:<http://www.iprbookshop.ru/74302.html>(дата обращения: 20.01.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. – 112 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 10.09.2021).
11. Раменская, Т.И. Тактика современных лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская, Т.М. Гераскин // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы Всероссийской научно-практической конференции 17-20 мая 2011 г. Смоленск / ред. В.В. Ермаков, Л.Ф. Кобзева, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – С. 128-136.
12. Харитонова, Л.Г. Типы адаптации в спорте: монография / Л. Г. Харитонова. – Омск: СибГУФК, 2016. – 256 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 10.09.2021).
13. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

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

2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 30.09.2021).
3. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. - Москва. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения 30.09.2021).
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 30.09.2021).
5. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал: сайт. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. - URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения 30.09.2021).
6. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2021. - URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/638> (дата обращения 30.09.2021).
7. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учебное пособие / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов, Ю.Л. Кислицын, В.Г. Щербаков, В.С. Побыванец – Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2012. - URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm (дата обращения 30.09.2021)

7.3. Программное обеспечение

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

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

1. 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. – Текст: электронный.
3. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.
4. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.

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

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010. – URL:

<http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

2. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

3. Лань: электронно-библиотечная система (Сетевая электронная библиотека по физической культуре и спорту): сайт. - Санкт-Петербург, 2011 - . - URL: <https://e.lanbook.com/books> (дата обращения: 28.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

4. Freedom Collection: полнотекстовая коллекция электронных журналов / Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com> (дата обращения 12.10.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

5. Scopus: библиографическая и реферативная база данных / Elsevier. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic> (дата обращения 12.10.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

6. Springer Nature: издательство: сайт. – URL: <http://link.springer.com> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

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

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 - . – URL: <http://diss.rsl.ru/> (дата обращения 30.09.2021).

2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения 30.09.2021).

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

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

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

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

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.

Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук
Аудитория № 115 учебного корпуса № 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. Мультимедийное сопровождение преподаваемой дисциплины. Лекционный курс, содержащийся в рабочих программах. Набор карт спортивных – 26 шт. Карты спортивные в электронном варианте OCAD – 12 шт. Карточки для технической подготовки - 4 комплекта.
Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	Стенд информационный -2 шт. Забор деревянный 2х1 м. – 12 шт. Забор металлический – 2х1 м. 10 шт. Тумба старта – 2 шт. Тумба финиша-2 шт. Флаги расцвечивания – 30 шт. Указатели километража и поворотов-15 шт.
Помещение для хранения и ремонта лыжного инвентаря Аудитория №114. Учебный корпус №1. пл. Юбилейная д.4	Станки для подготовки лыж – 3 шт., пирамида для постановки лыж – на 11 пар, фартуки рабочие – 3 шт., столов – 3 шт., утюги для подготовки лыж – 3 шт., вытяжка вентиляционная – 1 шт., велоэргометр – 1 шт.
Помещение для хранения и ремонта лыжного инвентаря Аудитория №108. Учебный корпус №2. пл. Юбилейная д.4 к. 3	Генератор -1 шт. Палатка полусфера – 6 шт. Коврик туристический – 30 шт. Мешок спальный -19 шт. Набор котлов тур. -1 набор. Столик для ориентирования-10 шт. Тент – 1 шт. Рюкзак тур. 6 шт. Призмы ориентирования – 15 шт. Компостеры ориентирования. – 15 шт. Станции базовые SFR – 15 шт. Станции считки SFR – 1 шт. Карточки электронные «ЧИП» - 100 шт. Компаса 10 шт. Переносной ноутбук SamsungR 510 Бензокоса «Чемпион» - 1 шт Бензопила-«Штиль» - 1 шт.

	Снегоход «Буран» - 2 шт. Лопата – 20 шт. Лопата для снега – 5 шт. Топор – 11 шт. Комната подготовки лыж -1 Станки для подготовки лыж – 2 шт. Комплект мазей держания - 20 шт. Комплект мазей скольжения – 20 шт. Утюг для подготовки лыж – 2 шт. Стелаж для инвентаря -3 шт. Пирамида для лыж – 6 шт. Скамейки гимн. – 15 шт. Шкаф – 8 шт. Раздевалки – 10 шт. Тахта – 12 шт. Стол 12 шт. Разметка трасс 200 шт. Каток для укатки лыжни- 1 шт. Бороны для подготовки лыжни – 2 шт. Волокуша для снегохода – 1 шт. Вешалки уличные – 2 шт. Ворота футбольные – 2 шт. Комплект инструментов для подготовки лыж – 4 комп. Накатка SWIX – 2шт. Пьедестал почета – 1 шт. Сетка оградительная 20 м. – 18 шт. Колья металлические – 50 шт. лыжные ботинки с креплениями – 10 пар, ботинки лыжные – 20 пар, крепления лыжные -41 пара, лыжи пластиковые - 123 пары, лыжные палки металлические – 105 пар, комплект (лыжи, ботинки, палки, крепления) – 44 шт., тренажер спортивный – 3 шт., дрель – 1 шт., удлинитель сетевой – 1шт., насос – 1 шт. мяч ф/б -2 шт.
Лаборатория ПСОФК, корпус № 2, Юбилейная д.4, к. 3	НИИ учебный пл. Беговые дорожки h/p/cosmosVenus или h/p/cosmosSaturn, телеметрическая эргоспирометрическая система OхусonMobile, Велоэргометр Monark 874 E и Monark 894 E, Комплекс для диагностики и лечения опорно-двигательного аппарата «Biodex», Аппарат магнитной стимуляции «MagstimRapid», Аппарат магнитной стимуляции «Нейро МС», Миоанализатор компьютерный «Нейро-МВП-Нейрософт», Комплекс аппаратуры 8-ми канального миографа «Мини-электромиограф «Возвращение», Стимулятор лабораторный электрофизический СЛЭ – 1 и СЭЛ-2, Блок формирования тока для микрополяризации «Полярис», Тренажер стрессоустойчивости «ИНТЭНС», Программно-

	аппаратный модуль для анализа амплитудно-частотных характеристик вибрации ТЕС-23, Динамометр кистевой ДК-100, Динамометр кистевой ДК-140, Динамометр становой ДС-500, Калипер: Абдоминальный, бикондилярный, кожной складки, Антропометр, Пульс-монитор с памятью «SuuntoTeamPODMemoryBelt», Пульсометр PolarS 810, Электрокардиограф компьютерный 8-канальный ЭК8К-01 «Поли-Спектр», Прибор для контроля тонуса мышц «Миотонус», Биомонитор ME6000 (MegaWin) (16 канальный и 8-ми канальный), Система миографическая многоканальная WBA с датчиками Micro – USB (16-ти канальная), Спирометр компьютерный для диагностики нарушений вентиляционной способности легких «Спиро - Спектр», Аппаратура для эргоспирометрических исследований с дозированной физической нагрузкой «Quark», Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01-2», Система 3D-видеоанализа «Qualisys».
--	---

**Помещения для самостоятельной работы*

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

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
1-2	Научные основы спортивной тренировки в избранном виде спорта.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция 4 часа	да
3-4	Научные основы спортивной тренировки в избранном виде спорта.	Стадион. Оборудование и инвентарь	Практическое занятие	да

		для ИВС	4 часа	
5	Современные методики и технологии физической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Лекция 2 часа	да
6-7	Современные методики и технологии физической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	Занятия проводятся на базе НИИ ПСОФК.	Практическое занятие 4 часа	да
8-9	Современные методики и технологии физической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	Стадион. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие 4 часа	да
10	Современные методики и технологии технической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	Стадион. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие 2 часа	да
11	Современные методики и технологии технической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	Занятия проводятся на базе НИИ ПСОФК.	Практическое занятие 2 часа	нет
12-13	Современные методики и технологии технической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	Стадион. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие 4 часа	да
14	Координационная подготовка в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	Стадион. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие 2 часа	да
15	Физическая подготовка в лыжных гонках	Занятия	Практическое	да

	и спортивном ориентировании.	проводятся на базе НИИ ПСОФК.	ское занятие 2 часа	
16-20	Физическая подготовка в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	Стадион. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие 10 часов	да
21	Современные методики и технологии тактической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие 2 часа	да
22	Современные методики и технологии тактической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании. Контрольная работа № 1 по темам «Современные методики и технологии физической подготовки в ИВС», «Современные методики и технологии технической подготовки в ИВС.», «Физическая подготовка в ИВС», «Современные методики и технологии тактической подготовки в ИВС».	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие 2 часа	да
23-24	Современные методики и технологии тактической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании.	Стадион Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие 4 часа	нет
25	Интегральная подготовка в ИВС.	Методический кабинет с мультимедийным проектором,	Практическое занятие 2 часа	нет

		экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)		
26	Интегральная подготовка в ИВС. Контрольная работа № 2 по теме «Интегральная подготовка в ИВС».	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Практическое занятие 2 часа	нет
27	Интегральная подготовка в ИВС.	Стадион. Оборудование и инвентарь для ИВС	Практическое занятие 2 часа	Нет
	Итого за семестр: лекции - 6 часов; практические - 48 часов			

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Контрольные работы для обучающихся
Четвертый курс, седьмой семестр

**Контрольная работа № 1 по дисциплине "Технологии спортивной тренировки
в избранном виде спорта"**

по темам «Современные методики и технологии физической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании», «Современные методики и технологии технической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании», «физическая подготовка в ИВС», «Современные методики и технологии тактической подготовки в ИВС».

Вариант 1**1. Тактическая подготовка это:**

- А) это процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения соревновательной деятельности, а также их совершенствования;
- Б) это выбор и применение конкретных технологий и способов в соревновательных условиях;
- В) это система обучения спортсменов - ориентировщиков ведению соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов.

2. В каком диапазоне должна быть ЧСС у спортсменов, при работе в зоне максимальной мощности?

- А) 90 уд. мин. – 120 уд. мин.;
- Б) 180 уд. мин. – 200 уд. мин.;
- В) 120 уд. мин. – 130 уд. мин.

3. Соревнованием по спортивному ориентированию не является:

- А) Рогейн;
- Б) Ориентирование по выбору;
- В) Ориентировочное многоборье.

4. Какой метод тренировки применяется для применения выносливости?

- А) Интервальный;
- Б) Возрастающий;
- В) Базовый.

5. Какие виды соревнований не существуют в спортивном ориентировании?

- А) Первенство города Великие Луки;
- Б) Чемпионат Псковской области;
- В) Чемпионат среди школьников г. Великие Луки.

6. Что такое специально – подготовительные упражнения?

- А) Элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия сходные с ними по форме или характеру проявленных способностей;
- Б) Упражнения, оказывающие разнонаправленное воздействие на спортсмена и способствующие развитию комплекса физических качеств;
- В) Целостное действие, служащее средством ведения соревновательной борьбы.

7. Под интенсивностью физической нагрузки понимают:

- А) это сила, с которой выполняется какое – либо упражнение;
- Б) это объем упражнений, выполненных за определенный промежуток времени;
- В) это темп, с которым выполняет физическая нагрузка.

8. Специально – подготовительные упражнения в годичном цикле тренировочного процесса решают такие задачи, как:

- А) совершенствование физических качеств, наиболее характерных для спортивного ориентирования;
- Б) всестороннее развитие спортсмена;
- В) поднятие эмоционального состояния спортсменов.

9. Что относится к задачам тактической подготовки:

- А) общий разогрев организма;
- Б) изучение мест предстоящих соревнований;
- В) развитие физических качеств.

10. Что не относится к основным видам подготовки спортсмена?

- А) Физическая подготовка;
- Б) Тактико – техническая подготовка;
- В) Коррекционная.

11. Разрешено ли применение тренажеров для развития качеств в лыжных гонках и спортивном ориентировании?

- А) Запрещено правилами;
- Б) Разрешено;
- В) Разрешено с разрешения федерации.

12. Что учитывается при определении тренировочной нагрузки для спортсменов – массовых разрядов?

- А) Индивидуальные особенности;
- Б) Количество спортсменов высокой квалификации;
- В) Финансирование.

13. Основным средством для развития общей выносливости служат:

- А) Пробежание отрезков на максимальной скорости по пересеченной местности;
- Б) Равномерный и попеременный бег по пересеченной местности;
- В) Максимальное количество отжиманий.

14. Какие существуют степени индивидуальных тренировочных нагрузок?

- А) Сильная, слабая, смешанная;
- Б) Слабая, сильная, предельная;
- В) Слабая, средняя, сильная, предельная.

15. Важна ли психологическая подготовка в лыжных гонках и спортивном ориентировании?

- А) Важна т.к. является одной из составляющих при подготовке в спортивном ориентировании;
- Б) Важна, но не всегда;
- В) Не важна т.к. основное время занимает физическое совершенствование.

16. Для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата проводятся соревнования:

- А) По выбору
- Б) В заданном направлении
- В) По тропам

17. Средства восстановления в спорте бывают

- А) Педагогические и медико-биологические
- Б) Психологические и медико-биологические
- В) Физиологические и терапевтические

18. Круговая форма организации тренировки-это:

- А) Серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому кругу

- Б) Повторное выполнение циклической работы на кругах без изменения интенсивности
- В) Повторно выполнение циклической работы на кругах без изменения интенсивности с жестко-регламентированным интервалом отдыха между кругами.

19. Правильная последовательность этапов формирования двигательного навыка:

- А) Ознакомление с общей структурой упражнения, овладение приемами формирования навыка, закрепление и совершенствование навыка.
- Б) Овладение приемами формирования навыка, ознакомление с общей структурой упражнения, закрепление и совершенствование навыка.
- В) Ознакомление с общей структурой упражнения, закрепление и совершенствование навыка, овладение приемами формирования навыка.

20. К прерывным методам тренировки относятся

- А) Круговой и равномерный
- Б) Повторный и интервальный
- В) Интервальный и переменный

21. К непрерывным методам тренировки относят

- А) Интервальный и переменный
- Б) Повторный и равномерный
- В) Равномерный и переменный

22. Формирование навыков работы с картой и компасом относится к разделу:

- А) Тактической подготовки спортсмена-ориентировщика
- Б) Психической подготовки спортсмена-ориентировщика
- В) Технической подготовки спортсмена-ориентировщика

23. К специальной физической подготовке спортсменов лыжника и-ориентировщика можно отнести выполнение циклической работы в диапазоне

- А) 120-130 уд. мин.
- Б) 160-180 уд. мин.
- В) 180-200 уд. мин.

24. Для оценки уровня развития выносливости используют тест

- А) Бег 1500 м.
- Б) Челночный бег 4х10 м.
- В) тест Купера

25. Для оценки скоростных способностей используют тест:

- А) Бег 3х9 м.
- Б) Сгибание-разгибание туловища за 30 с.
- В) Бег 30 м.

26. Скоростно-силовые способности оцениваются при помощи теста

- А) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
- Б) Прыжок в длину с места
- В) Подтягивание на перекладине

27. Относительная сила спортсмена это

- А) Величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена
- Б) Сила, проявленная спортсменом в статическом упражнении
- В) Силовой показатель спортсмена относительно среднестатистического исследуемой группы

28. Основным физиологический критерий, лимитирующий проявление гибкости спортсмена это

- А) Длина мышечных волокон
- Б) соотношение быстрых и медленных мышечных волокон
- В) Способностью мышц уступать противодействующей растягивающей силе

29. Виды учета в тренировочном процессе

- А) Предварительный и текущий
- Б) Итоговый и оперативный
- В) Этапный и итоговый

30. Координация движений тестируется с использованием теста

- А) Кувырок вперед из группировки
- Б) Челночный бег 4х10 м.
- В) Бег 30 м. с низкого старта

Вариант 2

1. Техническая подготовка в спортивном ориентировании это:

- А) это процесс обучения ориентировщика технике движений и действий, служащих средством ведения соревновательной деятельности, а также их совершенствования;
- Б) это выбор и применение конкретных технологий и способов в соревновательных условиях;
- В) это система обучения спортсменов - ориентировщиков ведению соревновательной деятельности в зависимости от различных факторов.

2. В каком диапазоне должна быть ЧСС у спортсменов при работе в зоне умеренной мощности?

- А) 90 уд. мин. – 120 уд. мин.;
- Б) 180 уд. мин. – 200 уд. мин.;
- В) 120 уд. мин. – 130 уд. мин.

3. Соревнованием по спортивному ориентированию является только:

- А) Ориентирование на местности
- Б) Ориентирование по выбору;
- В) Ориентировочное многоборье.

4. Какой метод тренировки применяется для развития специальной выносливости?

- А) Интервальный;
- Б) Возрастающий;
- В) Базовый.

5. Какие виды соревнований не существуют в спортивном ориентировании?

- А) открытый турнир по ориентированию города Великие Луки;
- Б) Чемпионат Псковской области;
- В) Первенство среди школьников г. Великие Луки.

6. Что такое обще– подготовительные упражнения?

- А) Элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия сходные с ними по форме или характеру проявленных способностей;
- Б) Упражнения, оказывающие разнонаправленное воздействие на спортсмена и способствующие развитию комплекса физических качеств;
- В) Целостное действие, служащее средством ведения соревновательной борьбы.

7. Под объемом физической нагрузки понимают:

- А) это сила, с которой выполняется какое – либо упражнение;
- Б) это объем упражнений, выполненных за определенный промежуток времени;
- В) это темп, с которым выполняет физическая нагрузка.

8. Обще – подготовительные упражнения в годичном цикле тренировочного процесса решают такие задачи, как:

- А) совершенствование физических качеств, наиболее характерных для спортивного ориентирования;
- Б) всестороннее развитие спортсмена;
- В) поднятие эмоционального состояния спортсменов.

9. Что относится к задачам тактической подготовки:

- А) общий разогрев организма;
- Б) изучение мест предстоящих соревнований;

В) развитие физических качеств.

10. Что относится к основным видам подготовки спортсмена?

А) хореографическая;

Б) Тактико – техническая подготовка;

В) Коррекционная.

11. Разрешено ли применение тренажеров для развития качеств?

А) Запрещено правилами;

Б) Разрешено;

В) Разрешено с разрешения федерации.

12. Что учитывается при определении тренировочной нагрузки для спортсменов массовых разрядов?

А) Индивидуальные особенности;

Б) Количество спортсменов высокой квалификации;

В) Финансирование.

13. Основным средством для развития специальной выносливости служат:

А) Пробежание отрезков на максимальной скорости по пересеченной местности;

Б) Равномерный и попеременный бег по пересеченной местности;

В) Максимальное количество отжиманий.

14. Какие существуют степени индивидуальных тренировочных нагрузок?

А) Сильная, слабая, смешанная;

Б) Слабая, сильная, предельная;

В) Слабая, средняя, сильная, предельная.

15. Важна ли интеллектуальная подготовка в ИВС?

А) Важна т.к. является одной из составляющих при подготовке в спортивном ориентировании;

Б) Важна, но не всегда;

В) Не важна т.к. основное время занимает физическое совершенствование.

16. Для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата не проводятся соревнования:

А) По выбору

Б) В заданном направлении

В) По тропам

17. Средства восстановления в ИВС бывают

А) Педагогические и медико-биологические

Б) Психологические и медико-биологические

В) Физиологические и терапевтические

18. Повторная форма организации тренировки-это:

А) Серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому кругу

Б) Повторное выполнение циклической работы на кругах без изменения интенсивности

В) Повторно выполнение циклической работы на кругах без изменения интенсивности с жестко-регламентированным интервалом отдыха между кругами.

19. Правильная последовательность этапов формирования двигательного навыка:

А) Ознакомление с общей структурой упражнения, овладение приемами формирования навыка, закрепление и совершенствование навыка.

Б) Овладение приемами формирования навыка, ознакомление с общей структурой упражнения, закрепление и совершенствование навыка.

В) Ознакомление с общей структурой упражнения, закрепление и совершенствование навыка, овладение приемами формирования навыка.

20 Для оценки уровня развития выносливости используют тест

- А) Бег 1500 м.
- Б) Челночный бег 4х10 м.
- В) тест Купера

21. К непрерывным методам тренировки относят

- А) Интервальный и переменный
- Б) Повторный и равномерный
- В) Равномерный и переменный

22. Формирование навыков работы с картой и компасом относится к разделу:

- А) Тактической подготовки спортсмена-ориентировщика
- Б) Психической подготовки спортсмена-ориентировщика
- В) Технической подготовки спортсмена-ориентировщика

23. К прерывным методам тренировки относятся

- А) Круговой и равномерный
- Б) Повторный и интервальный
- В) Интервальный и переменный

К специальной физической подготовке спортсмена можно отнести выполнение циклической работы в диапазоне

- А) 120-130 уд. мин.
- Б) 160-180 уд. мин.
- В) 180-200 уд. мин.

24. Для оценки скоростных способностей используют тест:

- А) Бег 3х9 м.
- Б) Сгибание-разгибание туловища за 30 с.
- В) Бег 30 м.

26. Скоростно-силовые способности оцениваются при помощи теста

- А) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
- Б) Прыжок в длину с места
- В) Подтягивание на перекладине

27. Относительная сила спортсмена это

- А) Величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена
- Б) Сила проявленная спортсменом в статическом упражнении
- В) Силовой показатель спортсмена относительно среднестатистического исследуемой группы

28. Основной физиологический критерий, лимитирующий проявление гибкости спортсмена это

- А) Длина мышечных волокон
- Б) соотношение быстрых и медленных мышечных волокон
- В) Способностью мышц уступать противодействующей растягивающей силе

29. Виды учета в тренировочном процессе

- А) Предварительный и текущий
- Б) Итоговый и оперативный
- В) Этапный и итоговый

30. Координация движений тестируется с использованием теста

- А) Кувырок вперед из группировки
- Б) Челночный бег 4х10 м.
- В) Бег 30 м. с низкого старта

Контрольная работа № 2 по дисциплине "Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта"

по теме «Интегральная подготовка в спортивном ориентировании».

1 вариант

1. Интегральная подготовка- это:

- А) Целенаправленное развитие двигательных качеств с целью их максимального проявления в соревновательной деятельности
- Б) Объединение и комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.
- В) Внедрение технической подготовки в процесс физической

2. Цель интегративной подготовки

- А) Достижение максимальной спортивной формы к соревнованиям
- Б) Комплексное развитие двигательных качеств
- В) Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

3. Средствами интегративной подготовки в спортивном ориентировании являются:

- А) Обще подготовительные упражнения;
- Б) Избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные упражнения;
- С) Избранные соревновательные упражнения;
- Д) Соревновательные упражнения;
- Е) Специально подготовительные упражнения;

4. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:

- А) Специально подготовительные
- Б) Имитационные;
- С) Гимнастические;
- Д) Обще развивающие;
- Е) Подводящие;

3. Практические методы спортивной тренировки – это:

- А) Методы общей и специальной физической подготовки.
- Б) Методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
- С) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- Д) Специфические и общепедагогические;
- Е) Игровой и соревновательный;

4. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, для интегративной подготовки используются для воспитания:

- А) Специальной координации;
- Б) Специальной быстроты.
- С) Специальной выносливости;
- Д) Специальной гибкости;
- Е) Специальной ловкости;

5. Укажите, что являются средствами технической подготовки:

- А) Физические упражнения;
- Б) Игровые и соревновательные упражнения.

- С) Обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные;
- Д) Упражнения, направленные на формирование двигательных действий;
- Е) Тренировочные снаряды и оборудование;

6. Укажите, какие задачи решает общая техническая подготовка:

- А) Степень освоения техники вида спорта;
- В) Повышения технического уровня подготовленности в избранном виде спорта;
- С) Уровень освоения фонда двигательных умений и навыков, которые способствуют выполнению эффективных приемов в условиях соревновательной деятельности.
- Д) Расширения фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательного-координационных способностей, которые способствуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта;
- Е) Выполнения эффективных приемов и действий в сложных условиях;

7. Спортивная подготовка – это:

- А) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфическое отношение нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- В) Упорядочная, организация деятельности по обеспечению совершенствования спортсмена в сфере спорта;
- С) Педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей в избранном виде спорта.
- Д) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие физических способностей;
- Е) Повторное выполнение спортивного упражнения;

8. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:

- А) Соревновательные и игровые упражнения;
- В) Индивидуальные упражнения;
- С) Групповые упражнения.
- Д) Тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения;
- Е) Избранные упражнения;

9. Интервальные методы тренировки – это:

- А) Повторные методы;
- В) Комбинированные методы;
- С) Игровые и соревновательные методы;
- Д) Равномерные и переменные методы.
- Е) Повторные и комбинированные методы;

10. Тактическое мышление – это:

- А) Способность спортсмена быстро воспринимать и перерабатывать информацию;
- В) Оценка соревновательной ситуации;
- С) Специальная тактическая подготовка;
- Д) Оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности.
- Е) Формирование тактических знаний, умений и навыков;

11. Физические упражнения – это:

- А) Мобилизующие, корригирующие средства;
- В) Упражнения повышенной интенсивности;
- С) Специфические упражнения избранного вида спорта;
- Д) Специально подготовительные упражнения.
- Е) Упражнения, оказывающие воздействие на организм и личность человека;

12. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:

- А) Тактика;
- В) Реакция;

- С) Техника;
- Д) Стадия;
- Е) Интеракция.

13. В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?

- А) Десять зон.
- В) Пять зон;
- С) Шесть зон;
- Д) Семь зон;
- Е) Восемь зон;

14. На этапе предварительной подготовки основным методом, который помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, является:

- А) Соревновательный метод.
- В) Подвижный метод.
- С) Игровой метод.
- Д) Повторный метод.
- Е) Круговой метод.

17. Тренировочный цикл, включающий относительно законченный ряд микроциклов, называется:

- А) Подводящий цикл.
- В) Мезоструктура.
- С) Мезоцикл.
- Д) Микроцикл.
- Е) Цикл базовой подготовки.

18. Система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена таких качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и т.д., такая подготовка называется:

- А) Специальная подготовка.
- В) Психическая подготовка.
- С) Интегральная подготовка.
- Д) Специфическая подготовка.
- Е) Волевая подготовка.

19. На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность:

- А) Результаты тренировки.
- В) Физической подготовки.
- С) Спортивных результатов.
- Д) Техничко-тактической подготовки.
- Е) Спортивной тренировки.

20. Эффективность интегральной системы тренировки обеспечивается:

- А) Внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
- В) Путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки;
- С) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.
- Д) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- Е) Достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах;

21. Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат:

- А) Технической подготовки;
- В) Игровой подготовки;
- С) Соревновательной подготовки;
- Д) Научно-методического обеспечения;

Е) Теоретической подготовки.

22. Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта - это:

- А) Избранные соревновательные упражнения;
- В) Соревновательные упражнения;
- С) Игровые упражнения;
- Д) Специально подготовительные упражнения;
- Е) Тактические упражнения.

23. Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами:

- А) Общей подготовки спортсмена;
- В) Специальной подготовки спортсмена;
- С) Интегральной подготовки спортсмена;
- Д) Технической подготовки спортсмена;
- Е) Тактической подготовки.

24. К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся:

- А) Методы общей и специальной физической подготовки.
- В) Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств;
- С) Методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- Д) Специфический и общепедагогические;
- Е) Игровой и соревновательный;

25. Метод, который характеризуется выполнением упражнения со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия, называется:

- А) Соревновательным методом.
- В) Равномерным методом;
- С) Попеременным методом;
- Д) Интервальным методом;
- Е) Игровым методом;

26. Под технической подготовкой следует понимать:

- А) Способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.
- В) Степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижения высших спортивных результатов;
- С) Выполнения упражнения с целью достижения наиболее технического результата;
- Д) Специфическая двигательная активность спортсмена, целью которой является установление определенных технических результатов;
- Е) Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена техническими действиями;

27. Основными показателями способности спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является:

- А) Эффективность техники;
- В) Экономичность техники.
- С) Стабильность техники;
- Д) Результативность техники;
- Е) Вариативность техники;

28. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы тренировочного этапа 3-5 года обучения в спортивном ориентировании бегом.

- 29. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы тренировочного этапа 2 года обучения в спортивном ориентировании на лыжах.**
- 30 Составьте перечень заданий по технике и тактике для контрольных соревнований в группах тренировочного этапа 3-5 года обучения года обучения в спортивном ориентировании бегом**

2 вариант

1.В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- А) Соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- Б) Специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.
- В) Контрольные соревнования

2. Основные задачи интегральной подготовки

- А) Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
- В) Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);**
- С). Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.**

3. В качестве основного средства ИП выступают:

- А) Соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- Б) специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.
- С) Соревнования различного уровня

4. На каком этапе процесса обучения учащихся двигательным действиям в интегральной подготовке используются подготовительно-подводящие упражнения

- А) этап начального разучивания
- В) этап становления двигательного навыка
- С) этап стабилизации двигательного навыка
- Д) этап углубленного разучивания

5. В чем выражается специальная организация развития способностей учащихся...

- А) опора на уровни развития выносливости
- В) опора на уровни развития скоростных качеств
- С) опора на устойчивость сформированных двигательных навыков
- Д) использование обще развивающих упражнений
- Е) подготовка к сдаче учебных нормативов**

6. Наиболее важное условие для эффективного развития координационных способностей учащихся

- А) развитие силы и скоростно-силовых качеств
- В) развитие общей выносливости
- С) использование упражнений, развивающие гибкость
- Д) развитие "чувства" времени и "чувства" пространства и мышечных усилий

7. Чем характеризуется точность и качество двигательных действий при оценке возможностей учащихся

- А) проявление гибкости
- В) проявление силовых способностей
- С) проявление быстроты реакции

- D) проявление общей выносливости
- E) проявление координационных способностей

8. В чем выражается проявление двигательного умения при оценке возможностей учащихся

- A) автоматизированность движения
- B) использование быстроты реакции при выполнении движений
- C) использование активной роли мышления
- D) использование активной роли физических качеств
- E) освоенность техники упражнений

9. В чем выражается развитость скоростно-силовых качеств при оценке достижений учащихся...

- A) проявление выносливости в беге на средние дистанции
- B) проявление выносливости в беге на длинные дистанции
- C) успешное выполнение прыжковых упражнений
- D) координированность движений
- E) выразительность движений

10. С формированием каких "элементов" двигательной деятельности детей связано сознательное управление движениями

- A) двигательный навык
- B) двигательное действие
- C) элементарный уровень знаний
- D) суперкомпенсацией
- E) острой реакцией

11. В чем выражается тренировочный эффект?

- A) в снижении уровня работоспособности, изменении функционального состояния систем и органов
- B) в функциональной активности систем, сформированных координационных связях
- C) в утомлении, преобладании диссимилиации
- D) в метаболизме
- E) в разнонаправленных сдвигах в организме, важных для дальнейшего развития тренированности, в изменении функционального органов

12. Тренировочный эффект ближайший - это . . .

- A) сдвиги в функционировании систем организма спортсмена в микроцикле
- B) изменения состояния организма спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок, наблюдаемые к началу последующего занятия
- C) сдвиги в состоянии организма спортсмена, наблюдаемые к моменту завершения тренировочного занятия
- D) результат соединения воздействия эффектов, применяемых в тренировочном занятии упражнений
- E) результат особенностей режима отдыха, методов и средств тренировки

13. Ординарные интервалы отдыха используются для ...

- A) наращивания функциональных сдвигов от занятия к занятию
- B) закрепления и упрочнения следовых эффектов тренировки
- C) увеличения количества и качества работы
- D) углубления сдвигов работоспособности и функциональной активности органов и систем организма
- E) полного восстановления к очередной нагрузке

14. Система циклов какого типа составляет основу структуры многолетнего тренировочного процесса?

- A) система микроциклов тренировки
- B) система мезоциклов тренировки
- C) система микроциклов тренировки

D) система микро и мезоциклов

E) система периодов и этапов тренировки

15. К какой подгруппе упражнений относятся упражнения, имитирующие отдельные соревновательные действия?

A) подгруппе обще подготовительных упражнений

B) подгруппе специально подготовительных упражнений

C) тренировочным формам соревновательных упражнений

D) подгруппе соревновательных упражнений

E) подгруппе развивающих упражнений

17. «Подводящие» упражнения, используемые в тренировочном процессе, преимущественно направлены на....

A) воспитания волевых качеств

B) воспитания качеств личности

C) освоение техники движений

D) воспитание физических качеств

E) освоение тактики 3

18. Какой из перечисленных микроциклов не дублируется в структуре мезоцикла тренировки?

A) ординарный

B) ударный

C) соревновательный

D) восстановительный

E) подводящий

19. Наиболее вариативным звеном структуры тренировочного процесса является:

A) структура частей тренировочного занятия

B) структура отдельного тренировочного занятия

C) структура микроциклов

D) структура мезоциклов

E) структура микроциклов

20. Критерии прогрессирования спортивной формы характеризуется...

A) приростом результатов по отношению к обусловленному уровню

B) количеством результатов в- пределах расчетной зоны спортивной формы

C) средним интервалом времени между результатами, попадающими в пределы расчетной зоны спортивной формы

D) общей продолжительностью периода, на протяжении которого спортивные результаты не снижаются ниже уровня, принятого за границу спортивной формы

E) стабильностью спортивных результатов

21. Что является одним из важных внешних условий периодизации тренировки?

A) спортивный календарь

B) закономерности развития спортивной формы

C) климатические факторы

D) удобство планирования процесса тренировки

E) сезонные факторы

22. В состоянии спортивной формы двигательные навыки...

A) не автоматизированы и находятся под постоянным контролем сознания

B) высоко автоматизированы, но под контролем сознания

C) детально контролируются сознанием

D) не подлежат контролю сознанием

E) периодически деавтоматизируются

23. Какие методы играют ведущую роль в комплексной оценке состояния спортивной формы?

A) медико-биологические

- В) биохимические;
- С) психологические
- Д) социологические
- Е) методы обобщенного определения состояния подготовленности спортсмена

24. Периоды тренировки возникают, потому что...

- А) следует учитывать климатические условия
- В) спортсмен в силу биологических причин не может все время находиться в состоянии спортивной формы
- С) происходит закономерная смена времени года
- Д) существует календарь соревнований
- Е) это является объективно необходимым условием спортивного совершенствования

25. Сдвоенный макроцикл тренировки содержит...

- А) один подготовительный, один соревновательный и один переходный периоды
- В) один, подготовительный, два соревновательных и один переходный периоды**
- С) два подготовительных, два соревновательных и один переходный периоды
- Д) два подготовительных, и по одному соревновательному и переходному периоды
- Е) по два подготовительных, соревновательных и переходных периоды

26. Сколько основных этапов выделяют в подготовительном периоде тренировки?

- А) в этом этапе не принято выделять этапы
- В) 5 этапов
- С) 4 этапа
- Д) 3 этапа
- Е) 2 этапа.**

27. В начале подготовительного периода средства общей и специальной подготовки соотносятся у начинающих спортсменов примерно, как...

- А) 1\1
- В) 1\2
- С) 2\1
- Д) 3\1
- Е) 3\2

28. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы тренировочного этапа 3-5 года обучения в спортивном ориентировании на лыжах.

29. Составить комплекс упражнений интегральной подготовки (не менее 5) используя интеграцию физических качеств в технические приемы для группы тренировочного этапа 2 года обучения в спортивном ориентировании бегом.

30. Составьте перечень заданий по технике и тактике для контрольных соревнований в группах тренировочного этапа 3-5 года обучения в спортивном ориентировании на лыжах

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	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с

	инвалидностью	ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

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

182105, Псковская область, г Великие Луки, пл Юбилейная, д 4, корп 1;

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

182112, Псковская область, г. Великие Луки, ул Клевцова, д. б/н.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Дисциплина (модуль), содержание которой направлено на спортивную подготовку обучающегося, адаптируется путем дозирования нагрузок и (или) проведения занятий теоретического характера, в том числе оценки образовательных результатов лиц с ОВЗ и инвалидов при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. (абзац оставляется только для спортивных дисциплин)

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» аккредитован 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

- 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,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Тексты/конспекты лекций

ЛЕКЦИЯ №1-2 Научные основы спортивной тренировки в ИВС

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

Занятия лыжным спортом является важным средством физического воспитания и спорта, занимает одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. Лыжные гонки или передвижение на лыжах выступают как фактор активного отдыха и повышения общей работоспособности, способствующий улучшению состояния здоровья, с другой стороны, как фактор развития функциональных возможностей и уровня физических качеств, диапазона двигательных навыков и умений и повышения устойчивости организма человека к психологическому стрессу и умственному перенапряжению.

Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых во многих странах мира. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции.

Главная задача занятий лыжным спортом - достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что и является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества; смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к преодолению любых трудностей. С появлением новой талантливой молодежи растут спортивные достижения лыжников, повышается общий уровень развития лыжного спорта в стране. В свою очередь, развитие лыжного спорта высших ведет к дальнейшему совершенствованию системы лыжной подготовки. У нас в стране и за рубежом получили распространение следующие виды лыжного спорта: лыжные гонки на различные дистанции (классическими ходами и свободным стилем), биатлон (лыжные гонки со стрельбой из винтовки на рубежах) и т.д.

Спортивная подготовка лыжника - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Достижение наивысших результатов - процесс длительный, путь от новичка до мастера спорта в лыжных гонках занимает от 6 до 8 лет целенаправленной и систематической подготовки.

Высокие результаты спортсмены в лыжных гонках начинают показывать с 21-22 лет, однако наивысшие достижения приходят, как правило, позднее, обычно в 25-27-летнем возрасте. Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части - обучение, воспитание и тренировку.

В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены занятий на лыжах и самоконтроля. Вместе с тем в процессе обучения тренер должен привить школьникам умения, необходимые для самостоятельных занятий на лыжах и инструкторские навыки.

В процессе воспитания осуществляется всестороннее и гармоничное развитие личности спортсмена-лыжника - подготовка к труду, общественной деятельности. Одной из важнейших задач педагога является формирование высоких морально-волевых качеств, необходимых в повседневной жизни и спортивной деятельности. В ходе тренировки повышается уровень развития основных физических качеств и функциональной подготовленности спортсменов-лыжников.

Цель исследования: Изучить теоретические особенности применения методики подготовки лыжников-гонщиков в период тренировочного цикла.

Задачи:

1. Подобрать и ознакомиться с литературой по данной теме.
2. Рассмотреть понятие спортивной тренировки, тренировочный процесс, цели, задачи.
3. Рассмотреть тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

4. Сделать заключение

Объект исследования в работе выступает теоретическая методика подготовки лыжников-гонщиков на подготовительном периоде тренировочного цикла.

Предмет исследования - средства и методы спортивной подготовки лыжников-гонщиков.

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы.

1. Основы тренировки

Понятие «*спортивная тренировка*» - планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Спортивная тренировка рассматривается как процесс, способствующий росту спортивных достижений на основе повышения работоспособности организма, совершенствование физических, морально-волевых качеств, овладения техникой и тактикой лыжного спорта. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

1.1 Цели и задачи спортивной тренировки

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной, особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- 4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Комплексные результаты решения задач спортивной тренировки выражаются понятиями: «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека. Тренированность всегда ориентирована на конкретный вид специализации спортсмена в двигательных действиях и выражается в повышенном уровне функциональных возможностей его организма, специфической и общей работоспособности, в достигнутой степени совершенства спортивных умений и навыков.

Тренированность спортсмена, как правило, подразделяют на общую и специальную. Специальная тренированность приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. Общая

тренированность формируется, прежде всего, под воздействием упражнений общеразвивающего характера, повышающих функциональные возможности органов и систем организма спортсмена и укрепляющих его здоровье.

Подготовленность - это комплексный результат физической подготовки (степень развития физических качеств); технической подготовки (уровня совершенствования двигательных навыков); тактической подготовки (степени развития тактического мышления); психической подготовки (уровня совершенствования моральных и волевых качеств). Подготовленность может относиться и к каждому в отдельности из перечисленных видов подготовки (физическая, техническая и психическая подготовленность).

Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, влияет на их уровень. Например, техническое совершенствование спортсмена зависит от уровня развития различных двигательных качеств - силы, быстроты, гибкости, координационных способностей. Уровень проявления двигательных качеств, например выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Отметим также, что тактическая подготовленность связана только со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, с умением составлять рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и с уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Спортивная форма - это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортивно-технической, физической, тактической, психической

1.2 Средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Удельный вес избранных соревновательных упражнений в большинстве видов спорта, за исключением спортивных игр, не велик, так как они предъявляют к организму спортсмена очень высокие требования.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно исходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специально подготовительных упражнений бегуна относится бег по отрезкам избранной дистанции; у гимнастов аналогичную роль играет выполнение элементов и связок соревновательных комбинаций. Другим примером могут служить упражнения, приближенно воссоздающие форму соревновательного действия (упражнения на лыжероллерах у лыжников, упражнения на батуте у прыгунов в воду и гимнастов и т.д.). К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств,

необходимых в дисциплине специализации и проявляемых и соответствующих режимах работы.

Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену.

Объясняется это тем, что нередко многократное выполнение соревновательных упражнений из избранного вида спорта не позволяет в необходимой мере совершенствовать силу, быстроту, выносливость, подвижность в суставах так, как этого можно добиться с помощью специальных упражнений. Причина этого, прежде всего, заключается в том, что очень часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим главным образом из-за высоких нервных и физических напряжений, что особенно важно учитывать в индивидуальных видах спорта.

В зависимости от преимущественной направленности, специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие, способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно по кинематике избранной спортивной дисциплине.

Среди множества специально подготовительных упражнений тренер должен уметь не только подбирать их для решения конкретной поставленной задачи, но и создавать новые из частей, элементов, связей движений. Это должны быть упражнения, сходные по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям с соревновательным упражнением. Однако все средства тренировки должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Одни из них должны дальше улучшать уже сильные стороны спортсмена, другие средства должны подтянуть отдельные отстающие технические действия или физические качества.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения - как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

Значение общеподготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на тренировке и особенно на ее ранних этапах.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

- при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

- при воспитании собственно силовых способностей - упражнения со штангой, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

- при воспитании быстроты движений и двигательной реакции - спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

- при воспитании координационных способностей - элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности.

1.3 Методы спортивной тренировки

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью. Прогрессирующий вариант нагрузки связан с повышением интенсивности работы по мере выполнения упражнения, а нисходящий - с ее снижением. Так, проплывание дистанции 500 м (первый стометровый отрезок проплывается за 64 с, а каждый последующий - на 2 с быстрее, т.е. за 62, 60, 58 и 56 с) является примером применения прогрессирующего варианта. Примером нисходящего варианта является пробегание на лыжах 20 км (4 круга по 5 км) с результатами соответственно 20, 21, 22 и 23 мин.

Повторный метод тренировки направлен на развитие скоростной, скоростно-силовой и силовой выносливости на отрезках дистанции средней длины (400-1500 м). Скорость при выполнении нагрузки повторного метода может быть в пределах 90-95 % от

максимальной скорости на данном отрезке, но она должна быть на 10-15 % выше соревновательной скорости на данной дистанции. Количество повторений на одном и том же отрезке зависит от длительности отдыха между повторениями. Рациональным при выполнении развивающих нагрузок является окончание работы при снижении запланированной скорости. Повторный метод разделяется на три вида: повторный, интервально-быстрый, интервально-медленный.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В качестве примеров усложнения условий соревнований можно привести следующие:

- соревнования в условиях среднегорья, жаркого климата, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер в беге на короткие дистанции, в велосипедном спорте и т.п.);
- соревнования в спортивных играх на полях и площадках меньших размеров, при большей численности игроков в команде соперников и т.д.

2. Тренировочный процесс лыжников-гонщиков

Каждый вид лыжного спорта имеет свою частную методику тренировки, но существуют и единые для всех видов лыжного спорта методические положения, которые рассматриваются как основы методики тренировки в лыжном спорте. К общим основам относятся: содержание тренировки, периодизация тренировки в годичном цикле, направленности тренировочного процесса; средства и методы тренировки; определение понятий объема и интенсивности; методы восстановления; организация тренировочных занятий; планирование и учет учебно-тренировочного процесса.

2.1 Планирование тренировочного процесса

Планы тренировок должны быть реальными, намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия. Никакой план не может учесть сразу всех возможностей. Поэтому планы могут частично изменяться или уточняться.

Необходимым условием выполнения плана является хорошо поставленная система учета. Прежде, чем приступить к составлению плана тренировки, необходимо располагать основными данными: спортивной характеристикой лыжников, материально-техническими возможностями для проведения тренировочных занятий, сведениями о климатических и географических условиях местности, где будут проводиться занятия, иметь календарный план спортивных соревнований. Располагая этими данными, зная задачи тренировки по периодам и этапам, средства и методы тренировки, тренер может разработать документы планирования. В документы планирования входят: программа, учебный план, годовой учебный график, план тренировки, конспект занятий, расписание занятий и журнал учета. Кроме того, тренер ведет дневник тренировки, а спортсмен - дневник самоконтроля.

Периодизация тренировочного процесса является основой планирования тренировок. Основная периодизация предназначена для средней полосы страны, где снег лежит обычно 4-4,5 месяца в году. Годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов.

1. Подготовительный период состоит из трех этапов.

На первом этапе (весенне-летнем) закладываются предпосылки для становления (восстановления) спортивной формы, со второй половины этапа повышается общий уровень функциональных возможностей организма средствами ОФП.

Необходимо учесть, что продолжительности этапа, ее количество применяемых средств по мере повышения квалификации спортсменов сокращается.

На втором этапе (летне-осеннем) закрепляется спортивная форма средствами специальной физической подготовки, повышают узкофункциональные возможности организма.

На третьем этапе (осеннее - зимнем) завершается становление спортивной формы средствами специально-физической подготовки, происходят совершенствование специальных качеств, достигается гармоничность технической, специально-физической, тактической и психологической подготовленности.

2. Соревновательный период предназначается для соревнований, к которым спортсмен должен быть полностью готовым.

Подготовка в этом периоде нацелена на достижение высоких спортивных результатов. На основе специального фундамента, возросшей технической и тактической вооружённости, а также психологической подготовленности осуществляется специальная тренировка, занимающая в подготовке спортсмена главное место (Приложение 1).

Основные задачи этого периода:

- дальнейшее повышение уровня развития физических и волевых качеств, применительно к избранной специализации;
- совершенствование и закрепление спортивной техники;
- овладение тактикой и приобретение опыта соревнований;
- поддержание ОФП и СФП на достигнутом уровне;
- повышение теоретической подготовленности;
- дальнейшее решение задач по воспитанию.

3. Переходный период имеет очень важное значение, дело в том, что регулярные, на протяжении многих месяцев, занятия с большими нагрузками и часто с однообразными физическими упражнениями, соревнования в этих упражнениях и постоянная волевая направленность на улучшение спортивных результатов вызывают к концу соревновательного периода определённую усталость. Основная цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий в новом большом цикле полностью восстановившемся, не снизившим уровень физических качеств и технических навыков.

2.2 Средства тренировки

Средствами тренировки являются физические упражнения, которые способствуют развитию необходимых качеств и совершенствуют двигательную координацию. Основные упражнения включают все способы передвижения на лыжах: ходы, подъемы, спуски,

торможения. Используются упражнения на силу, упражнения на выносливость, такие как: ходьба, велосипед, бег, гребля, плавание, туризм, ориентирование. Упражнения на равновесия, упражнения на координацию, на растяжение, и расслабление.

В подготовке лыжников-гонщиков в летний период широко используется легкая атлетика для совершенствования быстроты, выносливости, силы и ловкости. Плавание хорошо развивает дыхательную систему, а также в сочетании с воздушными и солнечными ваннами являются основным средством закаливания организма. В летне-осеннем периоде также применяется имитация, как прыжковая и шаговая. Уже на протяжении многих лет в тренировочном процессе лыжников-гонщиков применяют лыжероллерную подготовку, она нужна, для того чтобы на протяжении подготовительного сезона повысить техническое мастерство, и в зимний период выйти на более высокий функциональный уровень (Приложение 2).

2.3 Методы контроля и восстановления

Средства и методы медицинского контроля и восстановления организма спортсмена после больших нагрузок исследуются на медико-биологических кафедрах, где студенты получают необходимые знания в этой области. Что касается тренера, то он обязан руководствоваться этими научно-практическими достижениями, работать в контакте с врачом и в тренировочном процессе использовать все возможности для осуществления педагогического контроля и использовать педагогические методы восстановления.

Педагогический контроль при тренировке занимает ведущее место в системе контроля. Необходимо, чтобы педагогический контроль охватывал все стороны жизни и быта спортсмена, чтобы тренер не упускал из внимания ни одной мелочи учебно-тренировочного процесса.

Самоконтроль может принести пользу лишь в том случае, если он ведется не реже трех раз в неделю и записывается в дневник тренировок. Тренер должен сопоставлять свой контроль с дополнительными данными самоконтроля и вносить соответствующие коррективы в процессы тренировки и восстановления. В соответствии с напряженностью приобретает то или другое значение и удельный вес вое-1 становления во всех видах лыжного спорта со второй половины первого этапа подготовительного периода начинается втягивание в большую физическую работу, ее нагрузка постепенно возрастает. К концу третьего этапа подготовительного периода он достигает наивысшей величины, и этот уровень сохраняется до конца соревновательного периода. В начале первого этапа подготовительного периода энергозатраты значительно снижаются. Такая волна снижения, повышения ее высокого уровня физической нагрузки находит полное отражение в применении методов и средств восстановления.

В процессе тренировочного дня как единое целое следует рассматривать производственную работу, тренировочное занятие и восстановление (отдых пассивный и активный).

При этом учитывать, что работоспособность человека не одинакова в течение суток, существует постоянно действующий биологический ритм и колебания суточной активности. В течение суток наблюдаются два цикла работоспособности: между 10-11 часами утра и между 15-16 часами дня. В связи с этим следует распределить день таким образом, чтобы тренировочные занятия приходились на это время суток. Отдых в течение суток должен обеспечить восстановление организма лыжника и ликвидировать усталость как следствие спортивной тренировки ее производственной работы.

Педагогическими средствами восстановления являются: рациональное построение учебно-тренировочного процесса, правильное сочетание работы и отдыха, правильно и в достаточном количестве использование упражнений на расслабление, учет рельефа местности, спортивной техники (полное расслабление неработающих мышц); использование одежды с учетом метеорологических условий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Мы рассмотрели понятие спортивная тренировка и тренировочный процесс, его цели и задачи. Из изученного можно сделать следующие выводы:

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности.
- целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности.
- тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.

2. Рассмотрев тренировочный процесс лыжников-гонщиков мы выявили для себя то что, все тренировки в основном направлены на развитие общей специальной выносливости.

3. Рассмотрев тренировочный процесс лыжников-гонщиков мы выявили для себя то что; в подготовительном периоде у спортсмена в основном тренировки идут на силовую и скоростно-силовую выносливость, на тренировках идет скоростная работа на короткие, спринтерские дистанции.

В ходе теоретического исследования были сделаны следующие выводы:

- Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. В подготовке лыжника-гонщика все эти виды объединены в единый педагогический процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важнейшей задачей. Все основные виды подготовки успешно реализуются в процессе многолетней и круглогодичной работы только на основе дидактических принципов и общих закономерностей, а также положений и принципов спортивной тренировки.

С развитием лыжного спорта происходит непрерывное совершенствование процессов обучения, воспитания и тренировки, открываются и используются новые положения, требования и закономерности. В свою очередь, все это способствует дальнейшему и постоянно ускоряющемуся прогрессу лыжного спорта, росту результатов и увеличению массовости.

Вместе с тем с целью обогащения наших знаний и использования их для развития лыжного спорта целесообразно изучать теорию и практику родственных (циклических) видов спорта. Прогресс, достигнутый в их развитии, оказывает положительное влияние и на развитие лыжных гонок.

ЛЕКЦИЯ №3 Современные методики и технологии физической подготовки в лыжном спорте

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются

основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков. В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годичного тренировочного цикла большая часть

времени отводится на ОФП. С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу СФП. Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем. На соотношение средств ОФП и СФП и динамику его изменения в годичном цикле тренировки оказывают влияние квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные особенности развития в целом и отдельных групп мышц, физические качества, функциональные возможности органов и систем. С возрастом и ростом квалификации объем средств ОФП постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем СФП. Это соотношение на различных этапах подготовки лыжника как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития ОФП и СФП, но общая тенденция в изменении показателей остается неизменной. В целом соотношение средств ОФП и СФП - вопрос сугубо индивидуальный. Все зависит от конкретного уровня развития отдельных групп мышц, органов и систем организма юных лыжников-гонщиков. Поэтому независимо от этапа многолетней подготовки даже в конце юношеского возраста объем средств ОФП может быть весьма значительным. Такая же картина может наблюдаться и у юниоров, особенно в подготовительный период.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Электронный образовательный ресурс

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
1	Научные основы спортивной тренировки в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) ⁴ и презентацию ⁵
2	Современные методики и технологии физической подготовки в лыжном спорте и спортивном ориентировании	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции) ⁶ и презентацию ⁷

Практические занятия

ТЕМА 9. «Современные методики и технологии физической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании»

Цель/задачи работы - изучить основные понятия физических качеств лыжника-гонщика, особенности их развития в подготовительный период

Теоретический материал

Вопросы для изучения:

1. Понятие физические качества лыжника-гонщика и ориентировщика
2. Основные упражнения, применяемые для развития силы, координации, выносливости
3. Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников-гонщиков

изучить видеозаписи

https://www.youtube.com/watch?v=8XkPaGlrT_g
<https://www.youtube.com/watch?v=kyFWblksNX8>
<https://www.youtube.com/watch?v=xroQAOPtCHk>

⁴ Конспекты лекций представлены в приложении 3

⁵ Презентация содержит не менее 20 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.), а также контрольные вопросы по теме лекции. Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости

⁶ Конспекты лекций представлены в приложении 3

⁷ Презентация содержит не менее 20 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.), а также контрольные вопросы по теме лекции. Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости

<https://www.youtube.com/watch?v=zkvOMCT5z-g>

https://www.youtube.com/watch?v=2_T-nwqEetI

<https://www.youtube.com/watch?v=FKiLiL88nDk>

<https://www.youtube.com/watch?v=uD1x7TsXItI>

Выполнить письменно задание

**«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА»**

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»

49.03.04 Спорт

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

Тема «Современные методики и технологии физической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Заполнить таблицу

Понятие физического качества (определение)	Средства развития физического качества в подготовительный период	Методы тренировки, применяемые для развития физического качества в подготовительный период
Общая выносливость - это ...		
Специальная выносливость - ...		
Силовая выносливость -это.....		
Координация - это		
Быстрота -это...		
Гибкость - это...		

Рекомендуемая литература:

1. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

ТЕМА 10. «Современные методики и технологии технической подготовки в лыжных гонках и спортивном ориентировании»

Цель/задачи работы - изучить понятия техническая подготовка лыжника-гонщика, особенности обучения технике передвижения на лыжах коньковыми ходами

Теоретический материал

Вопросы для изучения:

1. Понятие техника лыжника-гонщика
2. Дайте определение цикл хода, длина цикла, темп, ритм
3. Что такое прокат, перекат

изучить видеозаписи

https://www.youtube.com/watch?v=8XkPaGlrT_g (освоение техники и развитие физических качеств)

<https://www.youtube.com/watch?v=sVhYcabOU3g>

https://www.youtube.com/watch?v=IElM_26PDiI

<https://www.youtube.com/watch?v=sHqwCt9Rs6o>

Рекомендуемая литература:

1. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Казанцев, С.А. Спортивное ориентирование: физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.