

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



Кафедра *Теории и методики лыжного спорта*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Методики и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей

образовательной программы по направлению подготовки

49.03.04 Спорт

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

квалификация – Тренер по виду спорта. Преподаватель

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

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

Великие Луки 2022

Заведующий кафедры теории и методики лыжного спорта

Аввакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент



_____ (подпись)

**Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:
Орлова Виалетта Викторовна**



_____ (подпись)

Рецензия

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Методики и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей» ООП ВО по направлению 49.03.04 «Спорт» по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Чернышевой Еленой Николавной, кандидатом педагогических наук, проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Методики и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей» для обучающихся по направлению 49.03.04 Спорт по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании, разработанного Кошкаревым Леонидом Тимофеевичем, кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры теории и методики лыжного спорта, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». Разработчиками представлена рабочая программа дисциплины, в которой имеется:

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

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

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС ВО по направлению 49.03.04 Спорт по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
2. 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.
3. Методические материалы ФОС содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.
4. Содержание ФОС соответствует профилю - спортивная подготовка в избранном виде спорта: спортивное ориентирование.
5. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов оценивания.
6. Выполнение требований ФОС со стороны обучающегося позволяет обеспечить высокое качество его подготовки.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ФОС дисциплины «Методики и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей» ООП ВО по направлению 49.03.04 «Спорт» по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании, разработанный Кошкаревым Л.Т. , соответствует требованиям ФГОС и соответствующих профессиональных стандартов, и может быть рекомендован к использованию для текущей и промежуточной аттестации бакалавров, обучающихся по данному направлению и профилю подготовки.

Рецензент:

Чернышева Елена Николаевна –



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

31 января 2022 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Методики и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей» ООП ВО по направлению 49.03.04 Спорт по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Методики и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей». ФОС предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения. ФОС содержит этапы формирования компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к зачёту и экзамену, перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на зачётах и экзамене. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков, определяющих содержание компетенций, заявленных в образовательной программе по направлению подготовки 49.03.04 Спорт по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании.

Проведённый анализ ФОС показал, что указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Методики и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей», а также степень сформированности умений и навыков, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины. Перечень вопросов к зачёту состоит из 30 пунктов, перечень вопросов к экзамену содержит 30 пунктов. Перечень практических навыков для контроля подготовленности содержит во 2 семестре - 30 заданий. Вопросы к зачёту, экзамену, а также практические задания четко сформулированы, отражают изученный материал. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний, умений и навыков, а также объем продуктивно освоенного материала, компетентность обучающегося.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Методики и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения

спортивно одаренных детей» по направлению 49.03.04 Спорт по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию для текущей и промежуточной аттестации.

Рецензент:



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

31 января 2022 г.

Оглавление

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	9
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	11
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	11
3.1. Очная форма обучения.....	11
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	12
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	20
5. 1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	20
5. 1. 1. Очная форма обучения.....	20
5.2.Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....	24
5.3.Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося	25
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	31
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	31
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности	31
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	32
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	33
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания	33
6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации на зачёте, оценивающих знания и умения	34
6.4.3. Перечень практических заданий на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности	36
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	39
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации	40
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	41
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	41
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	41

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	42
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	42
7.3. Программное обеспечение.....	42
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	43
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	43
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	43
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	43
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	44
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине	46
9.1. Очная форма обучения.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ №1 Контрольные работы для обучающихся.....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ №2 Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	55
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 Тексты/конспекты лекций.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ № 4 Электронный образовательный ресурс.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ № 5 Образец протокола.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ № 6 Форма модели многолетнего процесса спортивной подготовки	72
ПРИЛОЖЕНИЕ №7 Критерии спортивного отбора	73

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Код и наименование компетенции	Код профессионального стандарта, код трудовой функции и наименование трудовой функции (при наличии), соотнесённые с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (код 05.012)	Код и наименование индикатора достижения компетенции ✓
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ОПК-1.1.Знает - <i>Положения¹ теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки</i>

¹ ЗУНы, выделенные курсивом, установлены профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», основаны на ОТФ, соответствующих профессиональной деятельности выпускников

особенностей занимающихся различного пола и возраста		<i>антропометрических, физиологических, психологических параметров человека;</i> физиологическую характеристику нагрузки; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки ОПК-1.2. Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; ОПК-1.3. Владеет технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования	А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом	ОПК-2.1. Знает методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; <i>анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта.</i> ОПК-2.2. Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду ОПК-2.3. Владеет технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Методики и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей» относится к обязательной части Блока 1, учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при обучении на очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

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

Не реализуется в форме практической подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		30							30	
В том числе:										
Лекции		10							10	
Семинарские занятия		20							20	
Практические занятия	Всего	30							30	
	Из них в форме практической подготовки									
Лабораторные работы										
Промежуточная аттестация (зачет)									+	
Самостоятельная работа обучающегося		42							42	
В том числе:										
Курсовая работа		6							6	
Расчётно-графические работы		10							10	

Рефераты		4						4	
Письменные самостоятельные работы		6						6	
Изучение теоретического материала		12						12	
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)		2						2	
Подготовка к промежуточной аттестации		2						2	
Общая трудоемкость	часы	72						72	
	зачетные единицы	2						2	

*из 72 часов – 30 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	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
Раздел 1. Планирование содержания занятий по спортивные подготовки занимающихся различного пола и возраста							
1	Тема 1.1. Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортсменов.	2	4	-	-	10	16
2	Тема 1. 2. Технологии планирования тренировочного процесса в сфере спортивной подготовки занимающихся.	2	4	-	-	12	18

Раздел 2. Технологии спортивной ориентации и отбора в спорте							
1	Тема 2. 1. Отбор детей для занятий определенным видом спорта, спортивная ориентация	4	8	-	-	8	20
2	Тема 2. 2. Отбор спортивно одаренных детей в сборные команды, комплектование команд	2	4	-	-	12	18
	Всего (часов)	10	20	-	-	42	72

конец аннотации

Темы и их краткое содержание

Четвертый курс, седьмой семестр

Раздел 1. Планирование содержания занятий по спортивным подготовки занимающихся различного пола и возраста

Тема 1.1. Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортсменов.

Интерактивная лекция № 1 (2 часа)

Семинарское занятие в форме групповой дискуссии № 1,(2 часа).

Особенности осуществления многолетней спортивной подготовки, в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта «лыжные гонки». Структура годичного цикла спортсменов: массовых разрядов и высокого класса. Построение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов. Допустимые объемы основных средств подготовки, по годам обучения. Классификация интенсивности тренировочных нагрузок, по годам обучения. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Требования к материально-технической базе, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Семинарское занятие №2 (2 часа)

Разработка модели построения многолетней подготовки спортсменов в ИВС (форма представлена в приложении 6).

Самостоятельная работа (10 часов)

Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований. Осуществление врачебного контроля занимающихся. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. Разработать модель построения многолетней подготовки спортсменов в ИВС. Провести обзор научных исследований структуры и содержания макроциклов подготовки в ИВС – *конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.*

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; физиологическую характеристику нагрузки,

специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки;

навыков/опыта деятельности - планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Тема 1. 2. Технологии планирования тренировочного процесса в сфере спортивной подготовки занимающихся.

Интерактивная лекция № 2 (2 часа)

Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Специфика подготовки детских, взрослых, мужских, женских команд. Особенно деятельности тренера при работе с командами разного пола и возраста. Доминантные факторы подготовленности спортсменов. Анализ показателей подготовленности, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки.

Допустимые объемы основных средств подготовки, по годам обучения. Классификация интенсивности тренировочных нагрузок. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

Структура и содержание мезо циклов подготовки спортсменов. Динамика тренировочных нагрузок. Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Особенности структуры и содержания занятий с юными спортсменами.

Понятие об общей и специальной психологической подготовке спортсменов. Учет психологических факторов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов.

Семинарское занятие в форме групповой дискуссии № 1 (2 часа)

Содержание учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами: подбор средств, определение дозировки, методические приёмы повышения эффективности спортивной подготовки. Особенности планирования нагрузок для спортсменов разного пола. Физиологическая характеристика нагрузки, аспекты планирования, объективные и субъективные предпосылки. Анатомо-морфологические, физиологические, психологические и особенности взрослых и детей. Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека. Структура и содержание мезо циклов подготовки спортсменов. Динамика тренировочных нагрузок. Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Особенности структуры и содержания занятий с юными спортсменами.

Семинарское занятие в форме групповой дискуссии № 2 (2 часа)

Понятие об общей и специальной психологической подготовке спортсменов. Учет психологических факторов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов. Средства психологической подготовки: вербальные (словесные) – лекции, доклады, беседы, идеомоторная, аутогенная, психорегулирующая тренировка. Комплексные – спортивные и психолого-педагогические упражнения. Мотивация спортсмена на достижение высокого результата на соревнованиях.

Содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности. Психологическое сопровождение спортивной карьеры.

Самостоятельная работа (12 часов)

Психолого-педагогические проблемы оптимизации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами. Проблемы ухода юных спортсменов из спорта: стресс (конфликт между образованием и учебой); травматизм; влияние родителей; влияние тренера; мотивация; конфликт интересов (между занятием спортом и свободным времяпрепровождением).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека, физиологическую характеристику нагрузки, специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки.

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки;

навыков/опыта деятельности - планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Раздел 2. Технологии спортивной ориентации и отбора в спорте

Тема 2. 1. Отбор детей для занятий определенным видом спорта, спортивная ориентация

Интерактивная лекция № 1 (2 часа)

История отбора, принципы, цели и задачи отбора. Технологии процесса спортивной ориентации детей для занятий определенным видом спорта. Основные направления отбора: отбор детей для занятий определенным видом спорта; отбор спортсменов, для комплектования команды; отбор спортсменов в сборные команды. Разработка модельных характеристик, по этапам обучения, прогнозирование спортивной одаренности, по годам обучения, организация отбора.

Интерактивная лекция № 2 (2 часа)

Психофизические, анатомо-морфологические, индивидуальные особенности развития спортсменов с учетом возрастных и половых различий. Морфофункциональные показатели и конституционные особенности индивида. Влияние особенностей строения тела, антропометрических показателей соотношения мышечной и жировой тканей на спортивно – технический результат. Особенности развития у мальчиков и девочек школьного возраста антропометрических показателей, физического развития. Медико-биологические критерии спортивного отбора. Технологии и этапы психологического отбора.

Семинарское занятие в форме групповой дискуссии № 1 (2 часа)

Теоретико-методические основы и технологии отбора юных спортсменов в системе подготовки. Реализация технологий спортивного отбора в процессе многолетней подготовки. Разработка модельных характеристик, по этапам обучения, прогнозирование спортивной одаренности, по годам обучения, организация отбора. Особенности физического развития детей школьного возраста. Медико-биологические критерии спортивного отбора.

Семинарское занятие в виде заслушивания и обсуждения докладов № 2 (2 часа)

Современные критерии отбора детей для занятия определенным видом спорта – доклады студентов по результатам анализа научно-методической литературы.

Семинарские занятия №3- 4 (4 часа)

Практическое применение критериев отбора в группах спортивной подготовки. Задание - заполнить таблицу для выявления предрасположенности детей к занятиям определенным видом спорта, для всех этапов спортивной подготовки (образец таблицы в приложении №7).

Обсуждение результатов обследования и тестирования занимающихся. Оценка спортивной предрасположенности для занятий определенным видом спорта, выявленная по результатам исследования.

Самостоятельная работа (8 часов)

Врачебный контроль. Измерение веса-ростовых показателей. Особенности физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста провести обзор научных исследований критериев отбора в современном спорте на разных этапах спортивной подготовки в ИВС – *конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.* Подготовка к практическому занятию. Обработка и анализ полученных результатов тестирования.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека, физиологическую характеристику нагрузки, специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта.

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки, выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

навыков/опыта деятельности - технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

Тема 2.2. Отбор спортивно одаренных детей в сборные команды, комплектование команд

Интерактивная лекция № 1 (2 часа)

Прогнозирование спортивной одаренности на основании изучения: стабильности показателей, наследственных влияний на их результаты. Способы изучения влияния наследственности на спортивные результаты. Разработка модельных характеристик, прогнозирование должных значений, как ориентиры, которых должны достичь на разных этапах подготовки. Методы отбора спортсменов в сборные команды: проведение серии контрольных соревнований, проведение различного рода обследований, анализ динамики результатов обследований, проводимых через определенные интервалы времени. Анализ динамики нагрузок в предсоревновательном этапе. Отбор спортсменов для комплектования команды, с учетом специфики соревновательных дистанций.

Семинарское занятие в форме групповой дискуссии № 1 (2 часа)

Особенности комплектования команды для участия спортсменов в соревнованиях: командном спринте, мужских, женских, смешанных эстафетах. Разработка модельных характеристик по результатам комплексных этапных обследований, проводимых в подготовительном периоде. Учет динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, для отбора спортсменов на соревнования более высокого ранга. Учет психологических особенностей спортсменов, выступающих в одной команде.

Семинарское занятие в форме групповой дискуссии № 2 (2 часа)

Основные методы отбора спортсменов, для участия в соревнованиях более высокого ранга. Проведение серии контрольных (отборочных) соревнований, перед основными. Моделирование условий проведения основных соревнований, на этапе непосредственной подготовки к ним. Анализ динамики комплексных обследований, проводимых специалистами различного профиля, через определенные интервалы, с применением сквозных, информативных тестов

Самостоятельная работа(12 часов)

Цели и задачи контрольных нормативов, содержащихся в программах для спортивных школ, на этапах многолетней подготовки спортсменов.

Разработка программы и система отбора одаренных детей, по результатам комплексных обследований, для участия лыжников гонщиков в основных соревнованиях сезона, Учет физиологических, психологических, физических, технических особенностей спортсменов при комплектовании команды для участия в соревнованиях: командный спринт, эстафеты – мужские, женские, смешанные.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний – теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной деятельности, возрастной психологии, анатомии человека, физиологии человека, спортивной физиологии, спортивной морфологии, биохимии человека, спортивной биохимии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, методику контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека, физиологическую характеристику нагрузки, специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. Методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта.

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

навыков/опыта деятельности - технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду.

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	Трудовое мощность, часов
7 семестр			
РАЗДЕЛ 1. Планирование содержания занятий по спортивные подготовки занимающихся различного пола и возраста			
1	Тема 1.1. Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортсменов.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований. 2. Осуществление врачебного контроля занимающихся. 3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. Материал лекции <i>Задание для самостоятельной работы:</i> Разработать модель построения многолетней подготовки спортсменов в ИВС (приложение). Провести обзор научных исследований структуры и содержания макроциклов подготовки в ИВС – <i>конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.</i> <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография /В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. –288 с. 2. Ильина, Н.Л. Технологии спортивной тренировки: организация научно- исследовательской работы [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.Л. Ильина, М.В. Баранова. - Электрон. дан. - СПб.: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. - 91 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК. - Загл. с экрана. 3. Федеральные стандарты спортивной подготовки в ИВС: режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/ 4. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки	10

		спортсменов / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru 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.	
	Тема 1. 2. Технологии планирования тренировочного процесса в сфере спортивной подготовки занимающихся.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Психолого-педагогические проблемы оптимизации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами. 2. Проблемы ухода юных спортсменов из спорта. Материал лекции <i>Задание для самостоятельной работы:</i> Подготовка к контрольной работе №1 по теме: «Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов» (приложение 1) <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с. 2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с. 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» // Федерация лыжных гонок России: сайт. – URL: https://rufso.ru/documents/ (дата обращения 23.03.2022).	12

		4. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru 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.	
Раздел 2. Технологии спортивной ориентации и отбора в спорте			
2	Тема 2. 1. Отбор детей для занятий определенным видом спорта, спортивная ориентация	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Анатомо-морфологические, физиологические, психологические особенности взрослых и детей. 2. Особенности физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. <i>Задание для самостоятельной работы:</i> Провести обзор научных исследований критериев отбора в современном спорте на разных этапах спортивной подготовки в – <i>конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.</i> <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: монография / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с. 2. Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора: учебное пособие / Е.А. Кокорина. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011. – 160 с. 4. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г.И. Семенова. – Москва: Юрайт, 2021. – 106 с. 5. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – Москва:	8

		Советский спорт, 2013. – 1048 с. 6.Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 7.Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 8. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	
	Тема 2.2. Отбор спортивно одаренных детей в сборные команды, комплектован ие команд	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1.Цели и задачи контрольных нормативов, содержащихся в программах для спортивных школ, на этапах спортивной подготовки. 2. Система отбора одаренных детей порезультатам комплексных обследований, для участия лыжников гонщиков в основных соревнованиях сезона, 3. Особенности комплектования команд для участия спортсменов в эстафетах – мужских, женских смешанных. <i>Задание для самостоятельной работы:</i> Подготовка к контрольной работе № 2 по теме: «Спортивная ориентация и отбор детей для занятий спортом» (приложение 1) <i>Рекомендованные источники литературы:</i> 1.Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: монография / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с. 2. Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора: учебное пособие / Е.А. Кокорина. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011. – 160 с. 4. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г.И. Семенова. – Москва: Юрайт, 2021. – 106 с.	12

		5. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – Москва: Советский спорт, 2013. – 1048 с. 6. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 7. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 8. 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 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. Выборка испытуемых, на ком проводилось исследование (вид спорта, возраст, квалификация, этап подготовки).
3. Основная идея исследования, суть современного подхода к спортивной подготовке, предлагаемого авторами статьи.
4. Детализирующая информацию.
5. Выводы, заключения, рекомендации по применению в практике спортивной тренировки.
6. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося в конспект все целиком и дословно.

Методические рекомендации по составлению модели многолетней подготовки

Модель многолетней подготовки спортсменов составляется на основе положений Федерального стандарта спортивной подготовки по «по лыжным гонкам».

Исходя из стандарта обучающийся должен выделить основные этапы подготовки и их возрастные границы, определить задачи подготовки для каждого этапа, минимальный возраст зачисления, наполняемость групп, количество тренировочных дней, количество тренировочных часов, соотношение часов на виды подготовки, указать количество соревнований и приём контрольно-переводных нормативов.

При разработке модели 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/лабораторных/семинарских занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	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 конспекта научной публикации

Удовлетворительно: конспект составлен кратко, структура изложения четко не определена, важнейшие аспекты выделены не точно; последовательность изложения

нарушена и затрудняет понимание содержания; в конспекте представлена неактуальная информация.

Хорошо: конспект составлен грамотно, но недостаточно полно, с выделением главных аспектов; последовательность изложения незначительно нарушена, но это не затрудняет понимание содержания. Степень актуальности представленной информации не абсолютна.

Отлично: конспект составлен полно, грамотно с выделением главных аспектов содержания; структура изложения материала четко определена; обучающийся правильно выделил основную идею исследования; в конспекте представлена абсолютно актуальная информация.

Критерии оценивания содержания модели многолетней подготовки

Зачтено: содержание и структура соответствует требованиям к документам планирования и положениям Федерального стандарта спортивной подготовки «лыжные гонки». Обучающийся при распределении объемов тренировочной работы учитывал логику построения многолетней подготовки, основные положения теории и методики спортивной подготовки, этап и год спортивной подготовки.

Не зачтено: в содержании модели присутствуют грубые ошибки, несоответствие Федеральному стандарту спортивной подготовки в ИВС.

Критерии оценивания письменных контрольных работ

Отлично - в работе полностью раскрыты рассматриваемые вопросы. Содержание работы отражает знание обучающимися основных положений теории и методики спортивных игр. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями.

Хорошо - в работе раскрыты рассматриваемые вопросы. Содержание работы отражает знание обучающимися положений теории и методики спортивных игр. Некоторые пункты вопросов раскрыты не полностью. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями.

Удовлетворительно - в работе не полностью раскрыты рассматриваемые вопросы. Содержание работы демонстрирует фрагментарные знания обучающегося положений теории и методики спортивных игр. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями.

Неудовлетворительно. В работе не раскрыты вопросы или содержание ответов полностью не соответствует основным положениям теории и методики спортивных игр.

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

оценка «отлично»	Обстоятельно с достаточной полнотой излагает ответы на вопросы контрольной работы на соответствующую тему; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «хорошо»	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он способен исправить после замечания преподавателя; дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов
оценка «удовлетворительно»	Неполно, но правильно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении была допущена 1 существенная ошибка; знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке

	понятий
оценка «неудовлетворительно»	неполно изложены ответы на вопросы на соответствующую тему; при изложении были допущены существенные ошибки, т.е. оно не удовлетворяет требованиям

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

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

Критерии оценки самостоятельного выполнения письменного задания с представлением преподавателю записей для ознакомления

оценка «отлично»	Письменное задание выполнено правильно, поставленная задача имеет решение без ошибок
оценка «хорошо»	Письменное задание выполнено, имеет место правильное решение задачи без ошибок, но с отдельными замечаниями
оценка «удовлетворительно»	Письменное задание выполнено, имеет место решение поставленной задачи, но с ошибками
оценка «неудовлетворительно»	Письменное задание не выполнено или выполнено неправильно, поставленная задача имеет неправильное решение или не решена

Критерии оценки участия, обучающегося в дискуссии по вопросам на лекции и на семинаре

Результаты участия, обучающегося в дискуссии на лекционных, практических, семинарских 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 материала-презентации доклада:

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

оценка «отлично»	Представляемая презентация полностью соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации; изложенная информация логически связана; присутствует высокое качество оформления, содержание слайдов соответствует и дополняет выступление; работа представлена в срок
оценка «хорошо»	Представляемая презентация соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации, но с некоторыми замечаниями; прослеживается логическая связь изложенной на слайдах информации; присутствует хорошее качество оформления, содержание слайдов в целом соответствует выступлению; работа представлена в срок
оценка	Представляемая презентация в основном соответствует теме; имеются ошибки в структурировании информации;

«удовлетворительно»	не всегда прослеживается логическая связь изложенной на слайдах информации; присутствует удовлетворительное качество оформления, содержание слайдов иногда отклоняется и не соответствует выступлению; работа представлена в срок
оценка «неудовлетворительно»	Представляемая презентация слабо соответствует заявленной теме; имеются явные ошибки в структурировании информации; нарушена логическая связь изложенной на слайдах информации; качество оформления низкое, содержание слайдов слабо связано с выступлением; работа представлена с опозданием

Критерии оценки информационного сообщения

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

оценка «отлично»	Тема информационного сообщения актуальна и вызывает живой интерес слушателей; содержание информационного сообщения полностью соответствует заявленной теме; имеет место глубокая степень проработки материала; обращает на себя внимание грамотный подбор использованных источников; обучающийся включает в информационное сообщение элементы наглядности (демонстрацию ситуации/навыка/картинки/предмета/иллюстрации)
оценка «хорошо»	Тема информационного сообщения актуальна; содержание информационного сообщения в целом соответствует заявленной теме; имеет место хорошая степень проработки материала; отмечается адекватный подбор основных источников; обучающийся иногда включает в информационное сообщение элементы наглядности
оценка «удовлетворительно»	Тема информационного сообщения, скорее, актуальна; содержание информационного сообщения не всегда соответствует заявленной теме, присутствуют элементы, не несущие полезной информации; имеет место удовлетворительная степень проработки материала; подбор источников скуден; обучающийся не включает в информационное сообщение элементы наглядности
оценка	Тема информационного сообщения не заинтересовала

«неудовлетворительно»	аудиторию; содержание информационного сообщения слабо соответствует заявленной теме; имеет место поверхностная проработка материала; подбор источников неадекватный; отсутствуют элементы наглядности
-----------------------	---

Критерии оценки отчётов по практическим работам

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

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

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

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

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

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

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
		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

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

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

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

- 1.Современные проблемы управления подготовкой спортсменов
- 2.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.
3. Допустимые объемы основных средств подготовки, по годам обучения.
- 4.Классификация интенсивности тренировочных нагрузок, по годам обучения
- 5.Общая характеристика основных этапов подготовки: цель, задачи, возрастные границы, преимущественная направленность тренировки, средства, методы, методические особенности.
- 6.Научно-методическое обеспечение физической подготовки спортсменов в ИВС.
- 7.Научно-методическое обеспечение технической подготовки спортсменов в ИВС.
- 8.Научно-методическое обеспечение тактической подготовки спортсменов в ИВС.
- 9.Показатели самоконтроля спортсменов и их учёт при планировании нагрузок.
- 10.Особенности применения средств восстановления работоспособности в системе спортивной подготовки.
11. Структура и содержание годичного цикла подготовки спортсменов высокой квалификации.
- 12.Планирование структуры и содержания мезо циклов на разных этапах подготовки спортсменов.

- 13.Специфика построения и планирования микроциклов на разных этапах подготовки спортсменов.
- 14.Структура и содержание микроциклов на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона.
- 15.Особенности структуры и содержания занятий физической культурой и спортом с юными спортсменами.
16. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки.
- 17.Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий физической культурой и спортом. Специфика подготовки детских, взрослых, мужских, женских команд.
18. История отбора, принципы, цели и задачи отбора.
- 19.Технологии процесса спортивной ориентации,предрасположенность детей для занятий определенным видом спорта.
20. Основные направления отбора: отбор детей для занятий определенным видом спорта; отбор спортсменов, для комплектования команды; отбор спортсменов в сборные команды.
- 21.Разработка модельных характеристик, по этапам обучения.
- 22.Прогнозирование спортивной одаренности, по годам обучения, организация отбора.
- 23.Психофизические, анатомо-морфологические, индивидуальные особенности развития спортсменов с учетом возрастных и половых различий.
- 24.Особенности развития у мальчиков и девочек школьного возраста антропометрических показателей, физического развития.
- 25.Медико-биологические критерии спортивного отбора.
26. Теоретико-методические основы и технологии отбора юных спортсменов в системе подготовки.
- 27.Реализация технологий спортивного отбора в процессе многолетней подготовки. прогнозирование спортивной одаренности, по годам обучения, организация отбора.
- 28.Особенности физического развития детей школьного возраста.
- 29.Отбор спортсменов для комплектования команды
- 30.Отбор спортсменов для участия в соревнованиях более высокого ранга

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

1. Разработать инструкцию по технике безопасности для занимающихся физической культурой, спортом.
2. Описать алгоритм оказания первой медицинской помощи при различных видах травм.
3. Выявить возраст, основные задачи и их решение на этапе начальной подготовки спортсменов.
- 4.Разработать план тренировочного занятия для занимающихся, на этапе начальной подготовки. Раскрыть средства, методы, объемы, организационные формы занятий.
5. Разработать план тренировочных занятий в подготовительном периоде, для спортсменов 9 -12 лет.
6. Раскрыть основные задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации).
7. Разработать план тренировочных занятий для спортсменов 12 -15 лет, для переходного периода.

8. Раскрыть основные средства, методы организационные формы занятий физической культурой и спортом, на этапе спортивного мастерства.
9. Разработать комплекс упражнений для развития специальной выносливости для лыжников гонщиков на этапе спортивной специализации.
10. Разработать тренировочное занятие, проводимое игровым методом. для лыжников гонщиков начального этапа подготовки.
11. Составить комплекс упражнений для развития специальной выносливости спортсменов, находящихся на этапе спортивной специализации
12. Разработать план тренировочных занятий для базового мезоцикла спортсменов. Раскрыть средства, объемы, интенсивность выполняемых нагрузок.
13. Разработать структуру и содержание занятий физической культурой и спортом на весенне-летнем этапе подготовки, с учетом анатомо-морфофункциональных, физиологических особенностей занимающихся.
14. Разработать содержание занятий физической культурой и спортом на летне-осеннем этапе подготовки, с учетом психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.
15. Разработать тактический план прохождения соревновательной дистанции в спринте.
16. Разработать план технической подготовки для занимающихся на начальном этапе. Раскрыть средства, методы, этапы обучения.
17. Описать задачи физической подготовки для тренировочного этапа подготовки 3-5 года обучения. Определить средства и методы решения задач.
18. Раскрыть основные задачи соревновательной подготовки для тренировочного этапа 1-2 года обучения. Определить средства и методы решения задач.
19. Разработать план подготовки развивающего мезоцикла на август месяц. Раскрыть структуру и содержание микроциклов.
20. Описать задачи физической подготовки для тренировочного этапа подготовки 1-2 года обучения. Определить средства и методы решения задач, с учетом психологических особенностей занимающихся.
21. Составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств спортсменов, на весенне-летнем этапе подготовки, с учетом пола и возраста занимающихся.
22. Разработать консервативные (не поддающиеся тренировке) модельные характеристики, с целью отбора детей для занятий определенным видом спорта.
23. Разработать компенсируемые и некомпенсируемые показатели, для отбора спортсменов для занятий лыжными гонками.
24. Раскрыть способы изучения влияния наследственности на спортивные результаты, прогнозирование спортивной одаренности.
25. Разработать комплекс специфических тестов, для проведения этапных обследований, с целью выявления спортивной одаренности лыжников гонщиков, по результатам исследуемых показателей.
26. Разработать критерии отбора спортсменов для комплектования команды, с учетом специфики соревновательных дистанций.
27. Разработать критерии комплектования команды для участия в соревнованиях командном спринте, эстафетах с учетом психологических особенностей спортсменов, выступающих в одной команде.
28. Современные критерии спортивной ориентации детей, с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей их развития.

29. Разработать критерии, отбора спортсменов для участия в соревнованиях болеевысокого ранга.
30. Разработать методики спортивной ориентации детей школьного возраста с учетом антропометрических показателей и физического развития.

6.4.3. Перечень практических заданий на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

Четвертый курс, седьмой семестр

Практическое задание №1

Составить и методически обосновать структуры этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона лыжников гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Практическое задание № 2

Составить и методически обосновать структуру и содержание базового мезоцикла подготовительного периода на этапе высшего спортивного мастерства

Практическое задание № 3

Разработать комплекс упражнений для развития специальной выносливости для лыжников гонщиков на этапе спортивной специализации.

Практическое задание № 4

Разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств, для лыжников гонщиков на этапе спортивной специализации.

Практическое задание № 5

Разработать тактический план ведения гонки для лыжников гонщиков при прохождении дистанции 10 км. классическим стилем, на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Практическое задание № 6

Составить и методически обосновать структуру и содержание развивающегося мезоцикла подготовительного периода на этапе высшего спортивного мастерства

Практическое задание № 7

Разработать технический план применения способов передвижения вовремя гонки, для лыжников гонщиков при прохождении дистанции 10 км. классическим стилем, на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Практическое задание № 8

Составить и методически обосновать план втягивающего мезоцикла подготовительного периода для этапа начальной подготовки в ИВС.

Практическое задание № 9

Разработать план тренировочных занятий для спортсменов 12 -15 лет, для переходного периода.

Практическое задание № 10

Разработать план занятий физической культурой и спортом для занимающихся, на весенне-летнем этапе подготовки, с учетом анатомо-морфофункциональных, физиологических особенностей спортсменов.

Практическое задание № 11

Составить комплекс упражнений для развития гибкости спортсменов, на весенне-летнем этапе подготовки, с учетом пола и возраста занимающихся.

Практическое задание № 12

Раскрыть методику комплектования команды лыжников гонщиков, для участия спортсменов в соревнованиях: командном спринте, мужских, женских, смешанных эстафетах.

Практическое задание № 13

Составить и методически обосновать план восстановительного микроцикла для этапа начальной специализации лыжников гонщиков.

Практическое задание № 14

Разработать методологию отбора спортсменов в сборные команды, для участия спортсменов в соревнованиях более высокого ранга

Практическое задание № 15

Раскрыть психологические особенности спортсменов, выступающих в одной команде.

Практическое задание № 16

Раскрыть методологию и факторы влияния наследственности на спортивные технические результаты и особенности сопровождения спортивно одаренных детей на этапах подготовки.

Практическое задание № 17

Обосновать современные критерии отбора детей для занятия определенным видом спорта

Практическое задание № 18

Технологии спортивной ориентации детей, для занятий лыжными гонками, на основе медико-биологических критериев их развития.

Практическое задание № 19

Раскрыть особенности физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Практическое задание № 20

Обосновать современные критерии спортивной ориентации детей, с учетом возрастных, половых индивидуальных особенностей их развития.

Практическое задание № 21

Разработать программу комплексного этапного обследования, с включением тестов для оценки физического развития лыжников гонщиков в подготовительном периоде для этапа начальной специализации спортсменов.

Практическое задание № 22

Составить батарею тестов для оценки технической подготовленности лыжников гонщиков для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Практическое задание № 23

Разработать методики спортивной ориентации детей школьного возраста с учетом антропометрических показателей и физического развития.

Практическое задание № 24

Составить и методически обосновать план ударного микроцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.

Практическое задание № 25

Составить и методически обосновать план восстановительного микроцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

Практическое задание № 26

Ситуационная задача

Участник соревнований по лыжным гонкам под № 10 опоздал на старт на 1 минут 10 секунд. Старт одиночный через 30 секунд. Время финиши 15 минут 25 секунд.

Задание -высчитать спортивно-технический результат данного спортсмена.

Практическое задание № 27

Ситуационная задача

Вовремя гонки спортсмен упал на спуске и сломал носки обеих лыж.

Вопрос – каковы дальнейшие действия данного спортсмена. Может ли быть оказана помощь спортсмену по замене двух лыж.?

Практическое задание № 28

Ситуационная задача

Участник соревнований по лыжным гонкам стартовал под № 19. Старт одиночный через 30 секунд. Время финиша данного спортсмена 32 минуты 40 секунд.

Задание – определить спортивно-технический результат у спортсмена.

Практическое задание № 29

Ситуационная задача

На контрольной тренировке лыжник гонщик пробежал дистанцию 1 км., за время 3 минуты, 30 секунд. Спортсмен выполняет переменную тренировку на кругу 1 км. Круг пробегает с интенсивностью 80% от соревновательной, второй круг 90% от соревновательной.

Задание – вычислить время прохождения спортсменом 1 и 2 кругов, приняв за 100% время прохождения на контрольной тренировке.

Практическое задание № 30

Ситуационная задача

Средняя ЧСС на соревнованиях и на тренировочных занятиях у спортсмена составила 165 уд/мин.

Задание - рассчитайте малую, среднюю, высокую интенсивность тренировочной нагрузки по ЧСС, от средней.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемы х компетенций	Номер зачётного вопроса для контроля знаний	Номер зачетного вопроса ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
Раздел 1. Планирование содержания занятий по спортивные подготовки занимающихся различного пола и возраста					
1.	Тема 1.1. Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортсменов.	ОПК -1	1,2,5, 11,17	1- 4,6,8,10,11,16-18	5-8,21,22
2.	Тема 1. 2. Технологии планирования тренировочного процесса в сфере спортивной подготовки занимающихся	ОПК -1	3,4,6,7-10,12-15	5,7,9,12-15,19-21	1-4,9-11,13,20,24, 26-30
Раздел 2. Технологии спортивной ориентации и отбора в спорте					
3.	Тема 2. 1. Отбора детей для занятий определенным видом спорта.	ОПК - 2	18-22,27	22-24,28,30	14,16-18
4.	Тема 2. 2. Отбор спортивно одаренных детей в	ОПК - 2	23-26,28-30	25-27, 29	12,15

	сборные команды, комплектование команд				
--	---	--	--	--	--

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

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

Критерии оценивания ответа, обучающегося на зачёте

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.
2. Железняк, Ю.А. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студентов высшего профессионального образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 288 с.
3. Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора: учебное пособие / Е.А. Кокорина. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
5. 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 03.03.2022). – Режим доступа: для авториз. Пользователей
6. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте : настольная книга тренера: в 2-х т. / В.Н. Платонов. – Т.2. – Москва : ООО "ПРИНЛЕТО", 2021. – 608 с.
7. 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.
8. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : монография / Л.П. Сергиенко. – Москва : Советский спорт, 2013. – 1048 с.
9. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов физической культуры / Л.К. Серова. – Москва: Человек, 2011. – 160 с. : ил.
10. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учебное пособие / Г. И. Семенова. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 104 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: сайт. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/68299.html> (дата обращения: 03.03.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
11. Теория и методика физической культуры: учебник / под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
12. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта // Справочная правовая система «Консультант Плюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 12.04.2022).
13. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 228 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Ильина, Н.Л. Технологии спортивной тренировки: организация научно-исследовательской работы: учебное пособие / Н.Л. Ильина, М.В. Баранова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 91 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. 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.
4. Реуцкая, Е.А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне : учебное пособие / Е.А. Реуцкая. – Омск : СибГУФК, 2021. – 104 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В.Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 264 с.
6. Формирование комплексов вне тренировочных средств повышения работоспособности спортсменов скоростно-силовых видов спорта в годичном цикле подготовки: учебно-методическое пособие / под редакцией А.Н. Тамбовского. – Москва: Московская государственная академия физической культуры. – 2016. – 52 с.// Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

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 30.01.2022).
2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения 30.01.2022).
3. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. - Москва. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения 30.01.2022).
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения 30.01.2022).
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 30.01.2022).
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 30.01.2022).
7. Федерация лыжных гонок России: сайт. – Москва, 2009 . – URL: <http://www.flgr.ru/>(дата обращения 13.04.2022).
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» //Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: <https://rufso.ru/documents/> (дата обращения 13.04.2022).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7

4. «Личный кабинет обучающегося» на веб-ресурсе собственной разработки

7. 4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7. 4. 1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

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

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

1. IPRbooks: электронно-библиотечная система (Базовая версия «Премиум»): сайт. – Саратов, 2005 -. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 30.01.2022). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
2. Лань: электронно-библиотечная система (Сетевая электронная библиотека по физической культуре и спорту): сайт. - Санкт-Петербург, 2011 - . - URL: <https://e.lanbook.com/books> (дата обращения: 28.01.2022). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
3. Freedom Collection: полнотекстовая коллекция электронных журналов / Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com> (дата обращения 12.02.2022). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
4. Scopus: библиографическая и реферативная база данных / Elsevier. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic> (дата обращения 12.02.2022). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.
5. Springer Nature: издательство: сайт. – URL: <http://link.springer.com> (дата обращения 30.01.2022). – 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 30.01.2022).
2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения 30.11.2021).
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения 30.01.2022).
4. Большая бесплатная библиотека: сайт. –URL: <http://tululu.org/> (дата обращения 30.01.2022).
5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 30.01.2022).
6. Спортивное чтение: спортивная электронная библиотека: сайт. – 2019. – URL: <http://sportfiction.ru/> (дата обращения 30.01.2022).

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 расцветивания – 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. 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
Лаборатория НИИ ПСОФК, учебный корпус № 2, пл. Юбилейная д.4, к. 3	Беговые дорожки h/p/cosmosVenus или h/p/cosmosSaturn, телеметрическая эрг спирометрическая система OхусonMobile, Велоэргометр Monark 874 Е и Monark 894 Е, 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 микро поляризации «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», БиомониторME6000 (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)
4 курс, 7 семестр				
1	Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортсменов.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	<i>Лекция № 1 2 часа</i>	да
2	Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортсменов.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	<i>Семинарское занятие № 1 2 часа</i>	да
3	Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортсменов.	Методический кабинет, учебно-тренировочная база ДЮСШ, олимпийского резерва	<i>Семинарское занятие № 2 (2 часа)</i>	нет
4	Технологии планирования тренировочного процесса в сфере спортивной подготовки занимающихся.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i>	да
5	Технологии планирования тренировочного процесса в сфере	Методический кабинет	<i>Семинарское занятие № 1</i>	нет

	спортивной подготовки занимающихся.	мультимедийным проектором колонками (для демонстрации учебных видеороликов), методические пособия.	(2 часа)	
6	Технологии планирования тренировочного процесса в сфере спортивной подготовки занимающихся. Контрольная работа № 1 по теме: Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок занимающихся, в рамках сферы спортивной подготовки.	Методический кабинет с мультимедийным проектором колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Семинарское занятие №2 (2 часа)	да
7-8	Отбор детей для занятий определенным видом спорта, спортивная ориентация	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекции занятие № 1-2 (4 часа)	да
9-10	Отбор детей для занятий определенным видом спорта, спортивная ориентация	Методический кабинет с мультимедийным проектором	Семинарское занятие № 1-2 (4 часа)	да
11-12	Отбор детей для занятий определенным видом спорта, спортивная ориентация	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Семинарское занятие 3-4 (4 часа).	нет
13	Отбор спортивно одаренных детей в сборные команды, комплектование команд	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 1 (2 часа)	да

14-15	Отбор спортивно одаренных детей в сборные команды, комплектование команд. Контрольная работа № 2 по теме: Методики спортивной ориентации и отбора в спорте	Методический кабинет с мультимедийным проектором	<i>Семинарское занятие № 1-2 (4 часа)</i>	нет
-------	--	--	---	-----

Контрольные работы для обучающихся**Четвертый курс, седьмой семестр****Контрольная работа № 1****. Контрольная работа № 1 по теме: «Планирование тренировочных и**

соревновательных нагрузок занимающихся, в рамках сферы спортивной подготовки».

1 вариант**1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта разработан:**

- а) на основании части Федерального закона «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;
- б) примерной программы по лыжным гонкам, для системы дополнительного образования детей;
- в) правил соревнований по лыжным гонкам.

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта содержит:

- а) требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, применительно к каждому этапу многолетней подготовки;
- б) примерный тренировочный план учебно-тренировочных занятий по годам обучения;
- в) техника безопасности на занятиях лыжным спортом, оказание первой помощи при травмах.

3. Этапы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» утвержденные в федеральном стандарте:

- а) этап начальной подготовки, тренировочный этап (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства,
- б) оздоровительный этап, начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, высшего спортивного мастерства,
- в) общей и специальной подготовки, технической, тактической подготовки.

4. Виды интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок лыжников гонщиков нагрузок:

- а) абсолютная, относительная, физиологическая,
- б) аэробная, анаэробная, смешанная,
- в) равномерная, переменная, соревновательная

5. Примерный объем циклической нагрузки, выполняемый лыжниками гонщиками высокой квалификации, в годичном цикле подготовки:

- а) 8-10 тысяч км.,
- б) 5-7 тысяч км.
- в) 3-4 тысячи км.

6. Примерная программа для системы дополнительного образования детей содержит:

- а) научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников гонщиков,
- б) характеристику вида спорта его отличительные особенности,
- в) план физкультурных и спортивных мероприятий

7. На каком этапе многолетней спортивной подготовки оптимально достижение максимального результата?

- а) этап углубленной спортивной специализации;
- б) этап спортивного совершенствования;

- в) этап высшего спортивного мастерства;
- г) этап спортивного долголетия.

8. В чем заключается основная задача при переходе от одного этапа к другому в многолетней спортивной подготовке?

- а) в преемственности этапов;
- б) в разносторонней физической подготовке;
- в) в техническом совершенствовании;
- г) в развитии силы.

9. Структура годичного цикла подготовки спортсменов высокой квалификации:

- а) 1 макроцикл включает подготовительный и соревновательный периоды (май – сентябрь месяцы), 2 макроцикл: подготовительный и соревновательный периоды (октябрь – апрель месяцы),
- б) подготовительный, соревновательный периоды,
- в) подготовительный, соревновательный, переходный периоды.

10. Какие физические качества преимущественно воспитываются на этапах специализации и спортивного совершенствования многолетней спортивной подготовки?

- а) сила;
- б) ловкость;
- в) все;
- г) ведущее.

Вариант 2

1. Какая задача решается на всех без исключения этапах многолетней спортивной подготовки?

- а) соответствие нагрузок возрастным особенностям организма;
- б) достижение максимального спортивного результата;
- в) достижение разносторонней физической подготовки;
- г) развитие ведущего физического качества.

2. Какие физические качества воспитываются на начальных этапах многолетней спортивной подготовки?

- а) сила;
- б) гибкость;
- в) все;
- г) выносливость.

3. Чем опасен динамический стереотип двигательных действий на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства?

- а) возможностью корректировки техники;
- б) невозможностью корректировки техники;
- в) изменением темпа движений;
- г) изменением ритма.

4. Какие нагрузки наиболее опасны в детско-юношеском спорте?

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

5. Соревновательное упражнение является ориентиром:

- а) подбора и распределение тренировочных средств, определение интенсивности и объемов выполняемых нагрузок,

- б) выбора тренировочных и соревновательных дистанций, инвентаря,
- в) сдачей нормативов по специальной подготовке спортсменов.

6. Структура годичного цикла лыжников гонщиков высокой квалификации:

- а) двух цикловое планирование - два подготовительных периода и два соревновательных,
- б) подготовительный соревновательный переходный,
- в) соревновательный, основной, переходный – восстановительный.

7. Подготовительный период включает мезо циклы:

- а) втягивающий, подводящий, базовый, развивающий,
- б) восстановительный, модельно-соревновательный, ударный,
- в) соревновательный, комбинированный восстановительный.

8. Спортивное соревнование:

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

9. Соревновательный период включает соревнования:

- а) контрольные, отборочные, основные,
- б) подводящие, ударные, отборочные, квалификационные,
- в) индивидуальные, возрастные, отборочные.

10. Структура микроциклов на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона лыжников гонщиков

- а) тренировочный, комбинированный, модельно-соревновательный, подводящий,
- б) восстановительный тренировочный, ударный, втягивающий,
- в) тренировочный, подводящий, ударный, восстановительный

Контрольная работа № 2

По теме: «Методики спортивной ориентации и отбора в спорте»

Вариант 1

1. Основные направления спортивного отбора:

а) отбор детей для занятий определенным видом спорта; отбор спортсменов, для комплектования команды; отбор спортсменов в сборные команды.

б) отбор спортсменов для занятий физической культурой, спортом, в ДЮСШ

в) отбор спортсменов для занятий в секциях, спортивных клубах, кружках.

2. Спортивная ориентация детей:

а) отбор детей для занятий с определенным видом спорта, на основе их индивидуальных особенностей,

б) отбор детей для занятий спортом в ДЮСШ, ШВСМ

в) отбор детей для занятий в спортивных секциях

3. Модельные характеристики:

а) разработка и уточнение требований, которыми должен удовлетворять спортсмен высокого класса в соответствующем виде спорта,

б) разработка нормативов по ОФП и СФП для занимающихся,

в) планирование тренировочных нагрузок на этапах подготовки спортсменов

4. При разработке типологий «спортивных типов» по конституционным признакам учитывают:

а) антропометрические, морфофункциональные, физиологические показатели,

б) длина тела, ширина плеч, длина руки, ширина предплечья,

в) толщину жировых складок, костные диаметры, длиннотные размеры.

5. Знать модельные характеристики необходимо:

а) для определения направлений тренировочной работы и отбора спортсменов,

б) для разработки нормативов по физической подготовке,

в) для планирования развития физических качеств.

6. Модельные характеристики делятся на:

а) консервативные, компенсируемые, частично компенсируемые показатели,

б) неконсервативные, возрастные, индивидуальные показатели,

в) физического развития, функциональные показатели

7. При отборе ориентируются:

а) на консервативные, некомпенсируемые показатели,

б) на показатели физического развития, функциональные возможности,

в) на антропометрические показатели, на паспортный возраст.

8. Варианты определения модельных характеристик:

а) исследование спортсменов высокого класса, расчет должных показателей, прогнозирование,

б) исследование спортсменов по этапам обучения,

в) исследование наследственных факторов.

9. Этапные модельные характеристики:

а) показатели состояния спортсменов на отдельных этапах подготовки,

б) показатели состояния спортсменов после выполнения тренировочного занятия,

в) показатели состояния спортсменов после выполненного упражнения или серии.

10. Прогнозирование в спорте:

а) необходимо для планирования физической и технической подготовки спортсменов,

б) для отбора спортсменов для занятий определенным видом спорта.

в) для прогнозирования выполнения спортивных разрядов.

Вариант 2

1. Наследственные факторы и их влияние на спортивный результат:

- а) исследование биографии спортивных семей, исследование спортивных достижений родителей и детей,
- б) исследование спортивных достижений близнецов,
- в) исследование темпов прироста спортивных результатов.

2. Отбор спортсменов для комплектования команды:

- а) должен проводиться с учетом специфики соревновательного упражнения и факторов, определяющих спортивный результат,
- б) с учетом уровня развития физических качеств, выполненных объемов тренировочной нагрузки,
- в) по результатам тестов текущего контроля.

3. Отбор спортсменов для участия в соревнованиях более высокого ранга:

- а) по результатам серии контрольных соревнований, анализ динамики результатов обследований,
- б) с учетом технической подготовки, антропометрических показателей,
- в) психологических особенностей спортсменом, для данного вида спорта

4. В каких видах спорта при разработке модельных характеристик используют метод экспертных оценок:

- а) гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду,
- б) лыжный спорт, легкая атлетика, плавание
- в) штанга, синхронное плавание, настольный теннис.

5. Спортивный отбор:

- а) это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются способности спортсменов,
- б) многолетний процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки,
- в) выявление задатков, способностей спортсменов разного возраста и квалификации.

6. Какие антропометрические и функциональные показатели школьников, влияют на отбор и спортивную ориентацию детей:

- а) длина тела, масса тела, обхватные размеры, толщина жировых складок, зрелость нервной системы, опорно-двигательного аппарата,
- б) увеличение линейных и обхватных размеров тела и их производных,
- в) длина плеча, длины предплечья, длина кисти.

7. Отбор и спортивная ориентация детей занятий лыжными гонками, с учетом ведущих физических качеств:

- а) выносливость, скоростно-силовые, скоростные способности, гибкость,
- б) силовые, скоростные, координационные способности,
- в) гибкость, координационные способности, ловкость.

7. Прогнозирование подготовки спортсменов, как элемент отбора:

- а) методики развития и планирования тренировочных нагрузок, высших мировых достижения в конкретном виде спорта на олимпийский цикл, спортивную одаренность,

- б) результаты выступления спортсменов на этапах подготовки,
- в) объемы и интенсивность тренировочных нагрузок на олимпийский цикл.

9. Прогнозирование спортивной одаренности:

- а) изучение стабильности показателей в течении длительного периода, наследственных влияний на их результаты,
- б) результаты тестов в начале и в конце этапов подготовки,
- в) тренировочные и соревновательные объемы нагрузки на этап подготовки

10 Организация отбора:

- а) изучают темпы прироста спортивный достижений, выявляют одаренных детей при выполнении стандартных тренировочных программ,
- б) разрабатываются модельные характеристики, планы тренировочных и соревновательных нагрузок,
- в) учитывают анатомо-морфологические, индивидуальные особенности развития спортсменов с учетом возрастных и половых различий.

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	Методы социально-активного обучения,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков², специалистов³ 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.

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)⁴:

² ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» аккредитован на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

³ Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

⁴ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Велик

– 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.

«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.

Тексты/конспекты лекций**Этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков**

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 14 марта 2013 года N 111 выделяют следующие этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков

1. Этап начальной подготовки.

Основными задачами данного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Данный этап приходится, как правило, на возраст 9-12 лет. Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Возраст спортсменов на данном этапе от 12 до 15 лет, приходится на период бурного роста организма и полового созревания. Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники

избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этот этап приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем, и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной

дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

4. Этап высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Этот этап совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10—15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Таблица 1. - Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Этап начальной подготовки	3	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12
Этап совершенствования	без ограничений	15

спортивного мастерства		
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	17

Поэтому не в рамках Федерального государственного стандарта ряд специалистов выделяют специфический этап многолетней подготовки лыжников-гонщиков: этап прекращения активных занятий спортом (начало 33-36 лет). Начиная с этого возраста, необходимо постепенно отказаться от официальных соревнований крупного масштаба и снижать тренировочную нагрузку. Это период "выхода" из большого спорта проходит у каждого лыжника индивидуально. Однако с целью поддержания высокого уровня общей работоспособности и укрепления здоровья необходимо еще несколько лет продолжать выступления в местных и внутренних соревнованиях по лыжным гонкам. Затем необходимо перейти к оздоровительным, регулярным занятиям на лыжах. Целесообразно продолжить выступления в соревнованиях ветеранов по своей возрастной группе, в соревнованиях, посвященных дням здоровья, в стартах Дня лыжника, а также в различных пробегах и лыжных марафонах, посвященных знаменательным датам (хотя термин "марафон" чисто условный, длина дистанции зависит от возраста и уровня физической подготовленности).

Первые три этапа в многолетней системе подготовки лыжника, как правило, приходится на период обучения в школе. Поэтому при отборе школьников в секции и группы ДЮСШ, при планировании средств, методов и нагрузки должны учитываться возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности юных лыжников. Именно в этом возрасте закладывается фундамент будущих успехов и от правильного построения процессов обучения и всей подготовки во многом зависит уровень спортивного мастерства в зрелом возрасте. Все три этапа работы тесно взаимосвязаны, причем деление учащихся по календарному возрасту несколько условно, так как по уровню физического развития школьники в одной возрастной группе порой значительно отличаются друг от друга. Все это требует особого внимания, и прежде всего в период активного полового созревания. При отборе занимающихся в учебные группы школьной секции и ДЮСШ, при организации и планировании работы необходимо учитывать особенности развития организма, а также периоды естественного активного развития отдельных физических качеств. На каждом этапе подготовки в соответствии с возрастными особенностями развития организма школьников ставятся и решаются конкретные задачи по развитию физических и воспитанию морально-волевых качеств, по

обучению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах и тактике лыжных гонок.

Привлекать школьников к занятиям на лыжах наиболее целесообразно в 9-10 лет. Начало занятий в более поздние сроки приводит к увеличению плотности подготовки, так как возникает необходимость компенсировать пробелы (например, в технической подготовке), наверстывать время. Постоянно следует помнить, что речь, по существу, идет о начале занятий на лыжах как одном из средств физического воспитания школьников, а не о систематических специализированных тренировках. Здесь дело не только в терминах, а в сущности построения подготовки лыжников, в первую очередь в плане общей физической подготовки.

Перспективное планирование подготовки юных лыжников предусматривает составление программы подготовки на 4-6 лет. В планах многолетней подготовки по этапам определяются основные цели и время их достижения. На основе перспективного планирования ставятся конкретные задачи обучения, физической подготовки и воспитания в целом (и волевых качеств, в частности) на каждый годичный цикл. При разработке многолетнего плана подготовки детей, подростков и юношей по лыжному спорту необходимо учитывать нормы физических нагрузок (с учетом возраста), главные задачи на каждом этапе, а также сроки, необходимые для достижения высоких результатов в лыжных гонках, возраста занимающихся (время начала активных занятий физическими упражнениями) и закономерности их физического развития.

Планирование периодичности тренировочной деятельности школьников следует осуществлять с учетом их основной, учебной деятельности. То есть циклы тренировок должны быть привязаны к учебной неделе (микроциклы), учебным четвертям и периодам каникулярного времени в школе.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Электронный образовательный ресурс

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
1	Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортсменов	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
2	Технологии планирования тренировочного процесса в сфере спортивной подготовки занимающихся.	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
3	Отбор детей для занятий определенным видом спорта, спортивная ориентация	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
4.	Отбор детей для занятий определенным видом спорта, спортивная ориентация	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
5	Отбор спортивно одаренных детей в сборные команды, комплектование команд	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)

Практические занятия

Тема 1.1. Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортсменов.

Цель/задачи работы. Формирование системы знаний, умений, о структуре и содержании этапов многолетней подготовки лыжников гонщиков. Построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов, допустимые объемы и интенсивность основных средств подготовки, по годам обучения.

Вопросы для изучения

1. Цель, задачи, возрастные границы, этапов многолетней подготовки лыжников гонщиков.
2. Структура годичного цикла лыжников гонщиков массовых разрядов.
3. Структура годичного цикла лыжников гонщиков высокого класса.
4. Объем и интенсивность выполняемых тренировочных и соревновательных лыжников гонщиков, по годам обучения.
5. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

**«Методика и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и
сопровождения спортивно одаренных детей»**

49.03.04 Спорт

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

Тема «Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортсменов».

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

1. Составить схему структуры годичного цикла подготовки лыжников гонщиков младших разрядов.
2. Составить схему структуры годичного цикла подготовки лыжников гонщиков высокой квалификации.
3. Разработать годичный план тренировочных занятий для лыжников гонщиков, тренировочного этапа (этап спортивной специализации).
4. Разработка модели построения многолетней подготовки лыжников гонщиков.

Список рекомендуемой литературы:

Материалы лекции

1. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.

2. Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора: учебное пособие / Е.А. Кокорина. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
4. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.
5. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – Москва: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
6. Правила соревнований по лыжным гонкам под общей редакцией Логинова В.А./2007. – 160 с.
7. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов физической культуры / Л.К. Серова. – Москва: Человек, 2011. – 160 с. : ил.
8. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учебное пособие / Г. И. Семенова. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 104 с. // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: сайт. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/68299.html> (дата обращения: 25.03.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Тема 1. 2. Технологии планирования тренировочного процесса в сфере спортивной подготовки занимающихся.

Цель/задачи работы Формирование системы знаний, умений, навыков, по содержанию, преимущественной направленности тренировочного процесса, возрастных границ, средств, методов, применительно к каждому этапу спортивной подготовки лыжников гонщиков. Аспекты планирования тренировочных нагрузок, у взрослых и детей. Методики контроля и оценки параметров спортсмена.

Вопросы для изучения

1. Этапы многолетней подготовки, представленные в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
2. Особенности планирования нагрузок для спортсменов разного пола, возраста.
3. Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека.
4. Структура и содержание мезо циклов в годичном цикле подготовки, квалифицированных лыжников гонщиков.
5. Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов, их планирование и содержание.

6. Требования к материально-технической базе, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Методика и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей»

49.03.04 Спорт

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

Тема «Технологии планирования тренировочного процесса в сфере спортивной подготовки занимающихся».

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

1.Разработать структуру мезо циклов подготовительного этапа для квалифицированных лыжников гонщиков.

2.Разработать структуру микроциклов в развивающем мезо цикле подготовительного периода для лыжников гонщиков старших разрядов.

Список рекомендуемой литературы:

Материалы лекции

1. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.

2. Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора: учебное пособие / Е.А. Кокорина. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

3. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.

4.Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.

5.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.

6. Правила соревнований по лыжным гонкам под общей редакцией Логинова В.А./2007. – 160 с.

Тема 2. 1. Отбор детей для занятий определенным видом спорта, спортивная ориентация

Цель/задачи работы. Разработать методики и технологию проведения спортивного отбора, для комплектования команды, для участия в соревнованиях более высокого ранга. Спортивной ориентации детей, на этапах многолетней подготовки.

Вопросы для изучения

1. Отбор детей для занятий определенным видом спорта, спортивная ориентация
2. Отбор спортсменов, для комплектования команды; отбор спортсменов в сборные команды.
3. Разработка модельных характеристик, по этапам обучения.
4. Прогнозирование спортивной одаренности.
5. Организация отбора.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Методика и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей»

49.03.04 Спорт

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

Тема «Тема 2. 1. Отбор детей для занятий определенным видом спорта, спортивная ориентация

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

1. Разработать этапные модельные характеристики, для лыжников гонщиков 1 спортивного разряда, по результатам тестирования ОФП и СФП подготовительного периода, за прошедшие года (приложение 5).
2. Определить «древо» наследственных факторов родителей и детей и их влияние на спортивный результат, на примере своей семьи.

Список рекомендуемой литературы:

Материалы лекции

1. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.
2. Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора: учебное пособие / Е.А. Кокорина. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
4. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.
5. 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.
6. Правила соревнований по лыжным гонкам под общей редакцией Логинова В.А./2007. – 160 с.

Тема 2.2. Отбор спортивно одаренных детей в сборные команды, комплектование команд

Цель/задачи работы.

Выявить особенности комплектования команды для участия спортсменов в соревнованиях более высокого ранга: командный спринт, мужских, женских, смешанных эстафетах. Разработать методы отбора спортсменов в сборные команды.

Вопросы для изучения

1. Отбор спортсменов, по результатам контрольных соревнований, комплексных обследований, для участия лыжников гонщиков в соревнованиях более высокого ранга.
2. Влияние динамики выполненных тренировочных нагрузок, на отбор спортсменов для комплектования команды.
3. Учет психологических особенностей спортсменов, выступающих в одной команде.
4. Особенности комплектования команд, для участия в соревнованиях по лыжным гонкам в смешанных, мужских и женских эстафетах.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Методика и технологии спортивной ориентации, спортивного отбора и сопровождения спортивно одаренных детей»

49.03.04 Спорт

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

Тема **«Отбор спортивно одаренных детей в сборные команды, комплектование команд»**

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

1. Разработать критерии отбора спортсменов для участия в соревнованиях более высокого ранга.
2. Разработать практические рекомендации отбора детей, для занятий определенным видом спорта, на основе антропометрических показателей и физического развития.

Список рекомендуемой литературы:

Материалы лекции

1. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.
2. Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора: учебное пособие / Е.А. Кокорина. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
4. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.
5. 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.
6. Правила соревнований по лыжным гонкам под общей редакцией Логинова В.А./2007. – 160 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5**Образец протокола**

Результаты личного первенства по общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Ф. И.	прыжок в длину с места (см.)	подтягивание (кол-во раз)	бег 1000м. (мин. с.)
1	Ма – в А.	295	29	3,02
2	П - в В.	275	27	2,55
3	Л - ц А.	273	26	2,53
4	П - в М	260	26	3,36
5	Ф - В В.	270	20	2,57
6	К – в В.	280	20	3,04
7	Ст – в К	253	26	2,57
8	Н - н В.	270	18	2,56
9	Т - н С.	260	20	2,54
10	Ан – в Д	255	25	3,00

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6

Форма модели многолетнего процесса спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Задачи этапа						
Продолжительность этапов (в годах)						
Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)						
Наполняемость групп (человек)						
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)						
Специальная физическая подготовка (%)						
Техническая подготовка (%)						
Количество игр в год						
Количество часов в неделю						
Количество тренировок в неделю						
Общее количество часов в год						
Общее количество тренировок в год						

ПРИЛОЖЕНИЕ №7

Критерии спортивного отбора

Педагогические	Медико-биологические	Психологические	Интегральные	Дополнительные
Этап начальной подготовки				
Тренировочный этап				
Этап спортивного совершенствования				
Этап высшего спортивного мастерства				