

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

Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта
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 2021

Заведующий кафедры теории и методики лыжного спорта

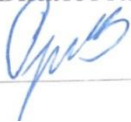
Аввакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент



_____ (подпись)

Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:

Орлова Виалетта Викторовна



_____ (подпись)

Рецензенты:

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

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

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта» по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование) ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Чернышевой Еленой Николаевной, кандидатом педагогических наук, проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта» для обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование) разработанного Кошкарёвым Леонидом Тимофеевичем, кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры теории и методики лыжного спорта, ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». Разработчиками представлена рабочая программа дисциплины, в которой имеется:

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

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

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС ВО по направлению 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование)
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: лыжный спорт и спортивное ориентирование.
5. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов оценивания.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ФОС дисциплины «Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта» ООП ВО по направлению 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование) разработанный Кошкарёвым 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»



1 сентября 2021 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта» (лыжные гонки и спортивное ориентирование)» по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование) ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование)». 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» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование). Проведённый анализ ФОС показал, что указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование)», 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 в 6 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 «Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта» по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование) 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»

1 сентября 2021г.

Оглавление

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	7
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 ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ	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.....	35
5.1.Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	35
5.1.1.Очная форма обучения.....	35
5.2.Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работ	47
5.3.Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	48
5.4.Задания для планирования содержания микро/мезо циклов подготовки	49
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	50
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины...50	
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности	50
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	51
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	53
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации зачёт/ экзамен, оценивающих знания.....	53
6.4.2.Перечень вопросов для промежуточной аттестации на зачёте/экзамене, оценивающих знания и умения	55
6.4.3. Перечень практических заданий на зачёте/экзамене, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	67
6.5.Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	72
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации	76

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	77
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	77
1.1.1.Рекомендуемая литература (основная)	77
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)	78
1.2Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	79
7.3. Программное обеспечение	80
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	80
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети	80
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	80
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....	80
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	81
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине	83
9.1. Очная форма обучения.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ №1 Контрольные работы для обучающихся	92
ПРИЛОЖЕНИЕ №2 Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	113
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 Тексты/конспекты лекций	117
ПРИЛОЖЕНИЕ №4 Электронный образовательный ресурс	128
ПРИЛОЖЕНИЕ №5 Форма модели многолетнего процесса спортивной подготовки	138
ПРИЛОЖЕНИЕ № 6 План педагогического анализа учебно-тренировочного занятия .	139
ПРИЛОЖЕНИЕ №7 Критерии спортивного отбора	141

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

ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-15. Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования

ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Общепрофессиональные компетенции:

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 общепрофессиональной компетенции
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в		ОПК-1.1. Знает - <i>Положения¹ теории и методики физической культуры, теории спорта, теории и методики избранного вида спорта, биомеханики двигательной</i>

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

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 возраст		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 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		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
ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования		ОПК-4.1. Знает средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; <i>положения психологии физической культуры и спорта</i> ОПК-4.2. Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; ОПК-4.3. Владеет методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта
ОПК-15. Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования		ОПК-15.1. Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования ОПК-15.2. Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки ОПК-15.3. Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования		ОПК-16.1. Знает <i>Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенцию о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности;</i> ОПК-16.2. Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законодательством ОПК-16.3. Имеет опыт применения правовых норм в профессиональной деятельности
ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования		ОПК-18.1. Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации ОПК-18.2. Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности ОПК-18.3. Имеет опыт методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта» относится к обязательной части Блока 1 учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3-4 курсах при обучении на очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачёт/экзамен. Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий. Не реализуется в форме практической подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>		<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>							
			1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>		162						54	54	54
<i>В том числе:</i>										
<i>Лекции</i>		20						8	8	4
<i>Семинарские занятия</i>		132						46	36	50
<i>Практические занятия</i>	<i>Всего</i>	10							10	
	<i>из них в форме практической подготовки</i>	-						-	-	-
<i>Лабораторные работы</i>										
<i>Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)</i>								<i>зачет</i>		<i>экзамен</i>
<i>Самостоятельная работа</i>		162						54	54	54
<i>В том числе:</i>										
<i>Курсовая работа</i>		36						10	10	16
<i>Расчетно – графическая работа</i>		28						8	10	10
<i>Письменные самостоятельные работы</i>		26						14	8	4

Изучение теоретического материала		30						10	10	10
Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы, тестирования)		18						6	6	6
Подготовка к промежуточной аттестации		20						10		10
Общая трудоемкость	часы	324						108	108	108
	зачетные единицы	9						3	3	3

*из 162 часов – 40 в активной и интерактивной формах

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ ОБУЧЕНИЯ

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

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Методические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа студента	Всего часов
3 курс, 6 семестр						
1	РАЗДЕЛ 1. СТРУКТУРА И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ В ИВС					
	Тема 1.1. Структура управления подготовкой спортивных резервов в ИВС.	2	4	-	4	10
	Тема 1.2. Программно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС.		6	-	4	10
2	РАЗДЕЛ 2. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИВС					
	Тема 2. 1. Структура и содержание научно-методического обеспечения подготовки спортсменов в ИВС.	2	4		8	14
	Тема 2. 2. Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортивного резерва в ИВС.		4		10	14
	Тема 2. 3. Научно-методические основы построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки в ИВС.	2	4		8	14

	Тема 2. 4. Научно-методические основы построения микроциклов подготовки спортсменов в ИВС.		6		10	16
	Тема 2. 5. Научно-методические основы подготовки спортсменов разного возраста и квалификации в ИВС.	2	18		10	30
	Всего	8	46		54	108
2	4 курс 7 семестр					
	Тема 2. 6. Психолого-педагогические проблемы оптимизации процесса спортивной подготовки.	2	6		10	18
	Тема 2.7. Развитие физических качеств, на этапах многолетней подготовки спортсменов в ИВС.	2	16		10	28
	Тема 2. 8. Современные методики контроля и самоконтроль спортивной подготовки.	2	4	4	16	26
	Тема 2. 9. Научно-методические основы применения средств восстановления спортивной работоспособности в ИВС.	2	4		10	16
	Тема 2. 10. Научно-методические основы спортивного отбора.		6	6	8	20
	всего	8	36	10	54	108
4 курс, 8 семестр						
	РАЗДЕЛ 3. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ИВС					
	Тема 3. 1. Основные направления научных исследований в ИВС.	2	2		2	6
3	Тема 3.2. Организация и проведение исследований в ИВС.	2	12		14	28
	Тема 3. 3. Анализ и обсуждение результатов научно-исследовательской деятельности.		12		16	28
	Тема 3. 4. Информационные технологии и компьютерное обеспечение спортивной подготовки.		6		10	16
	Тема 3. 5. Представление результатов научно-исследовательской деятельности.		18		12	30
	всего	4	50		54	108
	Всего за период обучения	20	132	10	162	324

Третий курс, шестой семестр

РАЗДЕЛ 1. СТРУКТУРА И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ В ИВС

Тема 1.1. Структура управления подготовкой спортивных резервов в ИВС.

Лекция № 1 (2 часа)

Определение и классификация спортивных резервов в Российской Федерации. Порядок получения дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта. Организационная структура подготовки спортивных резервов. Учреждения дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.

Методическое занятие № 1-2 (4 часа)

Обсуждение вопросов лекции. Составление схемы структуры управления спортивными резервами в РФ. Система подготовки спортивных резервов в зарубежных странах (доклады).

Самостоятельная работа (4 часа)

Анализ современных проблем управления подготовкой спортивных резервов. Подготовка докладов о системе подготовки спортивных резервов за рубежом.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенцию о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности; содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации

умений - ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законодательством; разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков/опыта деятельности - применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 1.2. Программно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва

Методическое занятие № 1 (2 часа)

Организации и учреждения, образующие систему подготовки спортивных резервов в ИВС. Обсуждение материала лекции. Задание: составить схему управления подготовкой спортивного резерва в РФ.

Методическое занятие № 2 (2 часа)

Знакомство с деятельностью и документацией организаций и учреждений, образующих систему подготовки спортивного резерва. Занятие проводится на базе ДДТ.

Методическое занятие № 3 (2 часа) Программное обеспечение подготовки спортивных резервов в ИВС. Требования к присвоению разрядов и спортивных званий в ИВС. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта. Организации и учреждения, образующие систему подготовки спортивного резерва в ИВС.

Самостоятельная работа (4 часа)

Изучение основных разделов Федерального стандарта. Программы для ДЮСШ по виду спорта. Всероссийская спортивная классификация.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенцию о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности; содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации

умений - ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законодательством; разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков/опыта деятельности - применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

РАЗДЕЛ 2. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИВС

Тема 2.1. Структура и содержание научно-методического обеспечения подготовки спортсменов в ИВС.

Лекция № 1 (2 часа)

Организация научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва. Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ЦСП, ЦОП, УОР. Стратегии реализации программ научно-методического и медико-биологического обеспечения подготовки спортивных резервов.

Методическое занятие № 1-2 (4 часа)

Проблемы подготовки спортивных резервов в ИВС. Обсуждение материалов лекций.

Самостоятельная работа (8 часов)

Работа с материалами сайта Министерства спорта Российской Федерации: сайт. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/> - отобрать информацию о содержании и системе управления подготовкой спортивных резервов в РФ, подготовить устное сообщение на методическое занятие.

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; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенцию о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности; содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки; ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования, принимать решения и

совершать действия в соответствии с законодательством; разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков/опыта деятельности - технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; *технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным и стандартами спортивной подготовки*; технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования; применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 2.2. Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортивного резерва в ИВС.

Методическое занятие № 1 (2 часа)

Этапы подготовки спортивного резерва. Общая характеристика основных этапов подготовки: цель, задачи, возрастные границы, преимущественная направленность тренировки, средства, методы, методические особенности. Структура и содержание программ, применительно к каждому этапу спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки. Требования к материально-технической базе, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем. Модель построения многолетней подготовки спортсмена в ИВС.

Методическое занятие № 2 (2 часа).

Особенности осуществления спортивной подготовки. Требования к материально-технической базе, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем. Разработка модели построения многолетней подготовки спортсменов в ИВС (форма представлена в приложении 3).

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; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенцию о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности; содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;

осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки; ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законодательством; разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков/опыта деятельности - технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным и стандартами спортивной подготовки; технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования; применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 2. 3. Научно-методические основы построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки в ИВС.

Лекция № 1 (2 часа)

Структура годичного цикла спортсменов спортивного резерва. 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.

Структура и содержание мезо циклов подготовки в ИВС. Планирование мезо циклов. Специфика построения средних циклов подготовки на разных этапах подготовки. Динамика тренировочных нагрузок.

Методическое занятие № 1, 2 (4 часа).

Разработка годичного плана, структура и содержание мезо циклов в ИВС. Сочетание и содержание микроциклов.

Самостоятельная работа (8 часов)

Основные закономерности построения микроциклов в мезо циклах. Этап непосредственной подготовки к основным стартам сезона.

Провести обзор научных исследований структуры и содержания мезо циклов подготовки в ИВС – *конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.* Разработка планов мезо циклов по заданию преподавателя (5.4.).

Изучение темы направлено на приобретение:

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; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенцию о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности; содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; подбирать средства и методы развития физических

качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;

осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки; ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законодательством; разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков/опыта деятельности - технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; *технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным и стандартами спортивной подготовки*; технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования; применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 2.4. Научно-методические основы построения микроциклов подготовки спортсменов в ИВС.

Методическое занятие № 1 (2 часа)

Структура и содержание микроциклов подготовки в ИВС. Планирование микроциклов. Специфика построения микроциклов подготовки на разных этапах подготовки. Динамика тренировочных нагрузок.

Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов. Особенности структуры и содержания занятий с юными спортсменами.

Методическое занятие № 2-3 (4 часа)

Современные научные представления о чередовании занятий с различными по величине и направленности нагрузками в подготовке спортивных резервов (устные сообщения). Построение схем микроциклов разных типов.

Самостоятельная работа (10 часов)

Составить примерные схемы тренировочных микроциклов по заданию преподавателя (5.4.). Провести обзор научных исследований структуры и содержания микроциклов 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; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенцию о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности; содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки; ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законодательством; разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков/опыта деятельности - технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным и стандартами спортивной подготовки; технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования; применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 2. 5. Научно-методические основы подготовки спортсменов разного возраста и квалификации в ИВС.

Лекция № 1 (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 в ИВС. Анализ показателей подготовленности, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки.

Методические занятия № 1 (2 часа)

Содержание учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами: подбор средств, определение дозировки, методические приёмы повышения эффективности. Особенности планирования нагрузок для спортсменов разного пола.

Методические занятия № 2-6 (10 часов)

Проводятся на базе ДЮСШ: просмотр учебно-тренировочных занятий, проводимых тренерами в группах НП и УТГ разного года подготовки. Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия (План анализа в приложении № 4).

Методические занятия № 7-9 (6 часов)

Обсуждение просмотров учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами: подбор средств, определение дозировки, методические приёмы повышения эффективности. Особенности планирования нагрузок для спортсменов разного пола.

Самостоятельная работа (10 часов) Оформить анализ учебно-тренировочного занятия. Определить пути повышения эффективности тренирующих воздействий.

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; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенцию о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности; содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта;

осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки; ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и

в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законодательством; разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков/опыта деятельности - технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; *технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным и стандартами спортивной подготовки*; технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования; применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 2. 6. Психолого-педагогические проблемы оптимизации процесса спортивной подготовки.

Лекция №1 (2 часа)

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).

Методическое занятие № 1-2 (4 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.

Методическое занятие № 3 (2 часа)

Психодиагностика спортивной мотивации- проведение методик психодиагностики В. И. Тропникова, Т. Елерс, Е.Г. Бабушкина. Обработка и анализ результатов психодиагностики. Работа в группах – каждая группа обрабатывает 1 методику, представляет результаты исследования через средние показатели или процентное количество респондентов, имеющих изучаемый признак.

Самостоятельная работа (10 часов)

Психологические проблемы спортивной карьеры. Переживание спортсменами кризиса завершения карьеры. Адаптация спортсменов после завершения карьеры.

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; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенцию о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности; содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки; ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законодательством; разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков/опыта деятельности - технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным и стандартами спортивной подготовки; технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования; применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 2.7. Развитие физических качеств, на этапах многолетней подготовки спортсменов в ИВС.

Лекция № 1 (2 часа)

Возрастные особенности развития физических качеств и их учет при планировании тренировки. Понятие о сенситивных периодах развития физических качеств. Учёт сенситивных периодов в учебно-тренировочном процессе. Периоды наиболее эффективного развития физических качеств. Возрастные особенности освоения техники на разных этапах подготовки. Особенности методики обучения спортсменов разного возраста. Средства и методы обучения. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, допустимые объемы, интенсивность, основных средств подготовки, с учетом возрастных, индивидуальных особенностей спортсменов и должного уровня развития физических качеств, функциональных возможностей. Дидактические принципы.

Методические занятия № 1-2 (4 часа)

Решение задач тактической подготовки на разных этапах спортивной подготовки юных спортсменов. Специфика теоретической и соревновательной видов подготовки на разных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Научные исследования эффективности средств, методов, технологий подготовки спортивных резервов в ИВС.

Методические занятия № 3-8 (12 часов) Содержание учебно-тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами: подбор средств, определение дозировки, методические приёмы повышения эффективности. Особенности планирования нагрузок для спортсменов разного пола. Просмотр занятий в группах спортивного совершенствования с последующим обсуждением.

Самостоятельная работа (10 часов)

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

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; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности,

научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования *Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенцию о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности; содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации*

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки; ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законодательством; разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков/опыта деятельности - технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; *технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным и стандартами спортивной подготовки*; технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования; применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 2. 8. Современные методики контроля и самоконтроль спортивной подготовки.

Лекция №1 (2 часа)

Современные методики контроля и самоконтроля спортивной подготовки. Научные подходы к организации контроля при подготовке спортивного резерва Информационные технологии контроля спортивной подготовки. Инструментальные методы контроля. Педагогический, врачебный контроль в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Визуальные и инструментальные методики изменения физических качеств, функциональных показателей и технического мастерства. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий физической подготовкой. Объективные и субъективные показатели самоконтроля,

дневник самоконтроля. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки спортсменов.

Практическое занятие № 1-2 (4 часа)

Контроль в спортивной подготовке спортсменов в ИВС. Занятия проводятся на базе НИИ ВЛГАФКиС.

Методические занятия №3-4 (4 часа)

Научные подходы к организации контроля при подготовке спортивного резерва
Информационные технологии контроля спортивной подготовки. Инструментальные методы контроля.

Показатели самоконтроля спортсменов. Учёт показателей самоконтроля при планировании нагрузок. Устные сообщения по результатам анализа статей.

Самостоятельная работа (16 часов)

В ходе учебно-тренировочного процесса осуществлять самоконтроль с использованием доступной аппаратуры (мониторы сердечного ритма, пальпаторное определение нагрузки по ЧСС, хронометрирования и др.) Нормативы общей и специальной физической подготовки, рекомендованные в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». Анализ тренировочного дневника самоконтроля спортсменов. Провести обзор научных исследований современных технологий контроля и самоконтроля 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; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования Основные нормативные правовые акты разного уровня: международного - Конвенцию о правах ребенка; федерального, регионального, локального (на уровне организации, осуществляющей спортивную подготовку и образовательной организации); нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности; содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования; принципы и порядок разработки программной документации

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки; ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законодательством; разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков/опыта деятельности - технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; *технологиями планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральным и стандартами спортивной подготовки*; технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования; применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 2. 9. Научно-методические основы применения средств восстановления спортивной работоспособности в ИВС.

Лекция № 1 (2 часа)

Особенности применения средств восстановления работоспособности в системе спортивной подготовки. Виды восстановительных средств. Тактические и стратегические средства восстановления.

Методическое занятие № 1-2 (4 часа)

Средства восстановления в спортивной подготовке. Современные методики применения восстановительных средств в ИВС. Составить список восстановительных средств по классификационным группам. Составление плана микроцикла с рекомендациями по применению восстановительных средств.

Самостоятельная работа (10 часов)

Современные методики применения восстановительных средств 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; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся;

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки;

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; методикой развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования

Тема 2. 10. Научно-методические основы спортивного отбора.

Методическое занятие № 1-2 (4 часа)

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.

Теоретико-методические основы и технологии отбора юных спортсменов в системе подготовки резерва. Реализация технологий спортивного отбора в процессе многолетней подготовки спортивного резерва. Современные критерии отбора в ИВС – доклады студентов по результатам анализа литературы. *Практическое задание – заполнить таблицу с критериями отбора в ИВС для всех этапов спортивной подготовки (образец таблицы в приложении №7).*

Практическое занятие №1-3 (6 часов)

Занятия проводятся на базе ДДТ. Практическое применение критериев отбора в группах спортивной подготовки в ИВС.

Методическое занятие № 3 (2 часа)

Обсуждение результатов обследования и тестирования занимающихся, оценка спортивной предрасположенности. Представление результатов исследования показателей спортивной предрасположенности к виду спорта.

Самостоятельная работа (8 часов)

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:

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; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся;

навыков/опыта деятельности - технологиями проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; 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.

РАЗДЕЛ 3. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ИВС

Тема 3. 1. Основные направления научных исследований в ИВС.

Лекция № 1 (2 часа)

Значение научно-исследовательской деятельности в спорте. Основная проблематика. Основные инновационные направления исследований в сфере спортивной подготовки. Прикладной характер научно-исследовательской деятельности в спорте. Проблема внедрения результатов исследования в практику спортивной деятельности.

Методическое занятие № 1 (2 часа).

Организация научных исследований. Доклады по результатам анализа публикаций.

Самостоятельная работа (2 часа)

Проблема внедрения результатов исследования в практику спортивной деятельности – анализ публикаций, подготовка устного сообщения.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний - основ научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования содержание методического сопровождения подготовки спортсменов; содержание методического обеспечения и контроля в сфере образования;

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки;

навыков/опыта деятельности - методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования; применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 3.2. Организация и проведение исследований в ИВС.

Лекция № 1 (2 часа).

Методы исследования. Методы обработки результатов тестирования, диагностики. Представление результатов исследования в таблицах, графиках, рисунках. Оценка однородности-разнородности показателей. Организация педагогического эксперимента.

Методическое занятие № 1-4 (8 часов).

Доклады с мультимедийным сопровождением по результатам собственного исследования.

Методическое занятие № 5-6 (4 часа).

Виды педагогических экспериментов. Организация и проведение педагогического эксперимента. Оценка эффективности педагогического эксперимента.

Самостоятельная работа (14 часов)

Самостоятельное проведение тестирования или диагностики по теме ВКР. Статистическая обработка результатов исследования. Представление результатов в таблицах, рисунках, графиках. Составление плана педагогического эксперимента.

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; функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования.

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки

навыков/опыта деятельности - методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 3. 3. Анализ и обсуждение результатов научно-исследовательской деятельности.

Методическое занятие № 1-2 (4 часа).

Обсуждение результатов исследования, разработка выводов, практических рекомендаций. План доклада и презентации.

Методическое занятие № 3-6 (8 часов).

Представление результатов исследования: доклад с презентацией. Обсуждение докладов.

Самостоятельная работа (16 часов)

Подготовка доклада и презентации по результатам исследования.

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; методики спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; осуществлять психолого-педагогическое сопровождение спортсменов и обучающихся; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки; ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования, принимать решения и совершать действия в соответствии с законодательством; разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и методического обеспечения в сфере образования; осуществлять контроль в профессиональной деятельности

навыков/опыта деятельности - методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования; применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

Тема 3. 4. Информационные технологии и компьютерное обеспечение спортивной подготовки.

Методическое занятие № 1-2 (4 часа)

Основные направления применения информационных технологий и компьютерных программ для совершенствования системы спортивной подготовки. Информационные и компьютерные технологии для разных видов подготовки. Современные программы объективности анализа соревновательной деятельности в ИВС.

Методическое занятие № 3 (2 часа)

Знакомство с работой в программе SFR. Анализ индивидуальных протоколов (спиритов)

Самостоятельная работа (10 часов)

Современные программы объективности анализа соревновательной деятельности в ИВС. Основные направления применения информационных технологий и компьютерных программ для совершенствования системы спортивной подготовки. Информационные и компьютерные технологии для разных видов подготовки. Современные программы объективности анализа соревновательной деятельности в ИВС.

Изучение темы направлено на приобретение:

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний - функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; положения психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования,

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки;

навыков/опыта деятельности - методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и

сфере образования; применения правовых норм в профессиональной деятельности; методического обеспечения и контроля в сфере спортивной

Тема 3. 5. Представление результатов научно-исследовательской деятельности.

Методическое занятие № 1-2 (4 часа)

Требования к представлению результатов исследования. Основные формы представления результатов научной деятельности. Оформление результатов исследования, иллюстративный материал.

Методическое занятие № 3-9 (14 часов)

Доклады студентов с презентациями по результатам собственных исследований. Обсуждение и дискуссия по результатам исследований.

Самостоятельная работа (12 часов)

Обработка и анализ результатов исследования. Оформление результатов исследования. Подготовка доклада и презентации.

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 психологии физической культуры и спорта; основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования

умений - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов образования и спортивной подготовки; ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования,

навыков/опыта деятельности - методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования;

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
3 курс, 6 семестр			
РАЗДЕЛ 1. СТРУКТУРА И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ В ИВС			
	Тема 1. 1. Структура управления подготовкой спортивных резервов в ИВС.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Изучение материала лекций. 2. Подготовить доклады о системе подготовки спортивных резервов в европейских странах. <i>Самостоятельное изучение вопросов:</i> 3. Анализ современных проблем управления подготовкой спортивных резервов. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Электронный ресурс] / пер.: И.В. Шаробайко, В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 465 с. - Пер. с англ.; Библиогр. в конце глав. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641247 2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Электрон.текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2018. - 320 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74302.html. - Загл. с экрана. 3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с. 4. Чесноков, Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов. – Москва, 2016. – 136 с.	4

		<i>Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»</i> 1. Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: https://rufso.ru/ (дата обращения 31.01.2020). 2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/	
	Тема 1. 2. Программно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС.	<i>Самостоятельное изучение документов:</i> 1. Изучение основных разделов Федерального стандарта. 2. Программы для ДЮСШ по виду спорта. 3. Всероссийская спортивная классификация. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» // Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: https://rufso.ru/documents/ (дата обращения 31.01.2020). <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 2. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/ 3. Федеральные стандарты спортивной подготовки в ИВС: режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/	4
РАЗДЕЛ 2. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИВС			
	Тема 2. 1. Структура и содержание научно-методического обеспечения подготовки спортсменов в ИВС.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Работа с материалами сайта Министерства спорта Российской Федерации: сайт. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/ - отобразить информацию о содержании и системе управления подготовкой спортивных резервов в РФ, подготовить устное сообщение на методическое занятие. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/	8
	Тема 2. 2. Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортивного резерва в ИВС.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> провести обзор научных исследований по тематике: оптимизация многолетней подготовки спортсменов в ИВС – конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет. <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	10

		[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. 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки в ИВС: режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/ 3. К проблеме управления спортивной формой [Электронный ресурс] / С.И. Вовк // Экстремальная деятельность человека. - 2015. - №4 (37). - С. 31-34. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/464432 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. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ 3. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - <u>Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php</u> 4. Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri 5. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 6. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 7. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. <i>Контрольная работа № 1 по теме: Программно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС.</i>	
	Тема 2. 3. Научно-методические основы построения тренировочного процесса в годичном	<i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 1. Основные закономерности построения микроциклов в мезо циклах. 2. Этап непосредственной подготовки к основным стартам сезона. Провести обзор научных исследований структуры и содержания мезо циклов подготовки в ИВС – <i>конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.</i>	8

цикле подготовки в ИВС.	Разработка планов мезо циклов по заданию преподавателя (5.4.). <i>Задание для самостоятельной работы:</i> Провести обзор научных исследований структуры и содержания мезо циклов подготовки в ИВС – <i>конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.</i> Разработка планов мезо циклов по заданию преподавателя (5.4.). <i>Список рекомендуемой 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 «Спортивное ориентирование» //Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: https://rufso.ru/documents/ (дата обращения 31.11.2021). 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> 5.Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru 6.Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ 7.Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - <u>Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php</u> 8.Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri 9.Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 10.Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	
Тема 2. 4. Научно-	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> Составить примерные схемы тренировочных	10

	методические основы построения микроциклов подготовки спортсменов в ИВС.	микроциклов по заданию преподавателя (5.4.). Провести обзор научных исследований структуры и содержания микроциклов 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 спортсменов / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 5.Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru 6.Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ 7.Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - <u>Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php</u> 8.Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urала-i-Sibiri 9.Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 10.Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	
	Тема 2. 5. Научно-методические основы подготовки спортсменов разного возраста и квалификации в ИВС.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> провести анализ учебно-тренировочного занятия. Определить пути повышения эффективности тренирующих воздействий. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1.Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.01.2020). 2.Бауэр, В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного	10

		резерва в России: учебно-методическое пособие / В.Г. Бауэр, Ю.М. Шаруненко. – Орел: МАБИВ, 2017. – 102 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:http://www.iprbookshop.ru/73251.html.– Режим доступа: для авториз. пользователей. 3.Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с. 4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» //Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: https://rufso.ru/documents/ (дата обращения 31.01.2020). <i>Контрольная работа №2 по теме: Научно-методические основы подготовки спортсменов разного возраста и квалификации (приложение 1)</i>	
		4 курс 7 семестр	
	Тема 2. 6. Психолого-педагогические проблемы оптимизации процесса спортивной подготовки.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 1.Психологические проблемы спортивной карьеры. 2.Переживание спортсменами кризиса завершения карьеры. 3.Адаптация спортсменов после завершения карьеры. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1.Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов [Электронный ресурс]: учеб. пособие Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Электрон. дан. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. - 228 с. - Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК. - Загл. с экрана. 2.Теория и методика физической культуры: учебник / под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с. 3. Фискалов, В.Д. Спорт в системе подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 293 с. 4.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.	10
	Тема 2. 7. Развитие физических качеств, на этапах многолетней подготовки спортсменов в ИВС.	<i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i> 1. Физиологические механизмы развития аэробных возможностей детей в возрасте от 8 до 10 лет и после 14 лет. 2. Анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15 – 17 лет, 3. Анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения – 16-18 лет. 4. Сенситивные периоды формирования физических качеств у девочек. 5. Индивидуальные особенности развития спортсмена на этапах многолетней подготовки.	10

		<i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография /В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. –288 с. 2. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, олимпийского резерва / П. В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с. 3.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 4. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с. 5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование, лыжные гонки» //Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: https://rufso.ru/documents/ (дата обращения 23.11.2021). 6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с. <i>Контрольная работа № 3 по теме: Развитие физических качеств на этапах многолетней подготовки спортсменов в ИВС. (приложение 1)</i>	
	Тема 2. 8. Современные методики контроля и самоконтроль спортивной подготовки.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> Провести обзор научных исследований современных технологий контроля и самоконтроля в ИВС – конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учеб. пособие / В.Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. - 264 с. 2. Правила вида спорта «ИВС» //Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf (дата обращения 30.11.2021). <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru	16

		2. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ 3. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php 4. Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri 5. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 6. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 7. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	
	Тема 2. 9. Научно-методические основы применения средств восстановления спортивной работоспособности в ИВС.	Современные методики применения восстановительных средств в ИВС – <i>конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.</i> <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Адаптогены как эргогенное средство повышения спортивной работоспособности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Р.В. Тамбовцева. - М.: РГУФКСМиТ, 2016. - 140 с. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/588448 2. Вне тренировочные средства стимуляции и восстановления работоспособности в подготовке спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс] / Виноградов // Вестник спортивной науки.- 2012.- №5. - С. 25-29. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/256436 3. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) [Электронный ресурс] / Г.А. Макарова. - М.: Спорт, 2017. - 161 с. - (Библиотечка спортивного врача и психолога).- Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641236 4. Формирование комплексов вне тренировочных средств повышения работоспособности спортсменов скоростно-силовых видов спорта в годичном цикле подготовки [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / под ред. А.Н. Тамбовского. - Электрон. дан. - М.: Московская государственная академия физической культуры. - 2016. -52 с. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК. - Загл. с экрана.	10

		<i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru 2. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ 3. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php 4. Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri 5. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 6. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 7. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. Контрольная работа № 4 по теме: Основы контроля и самоконтроля, средств восстановления, в подготовке спортсменов в ИВС (приложение 1).	
	Тема 2. 10. Научно-методические основы спортивного отбора.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> Провести обзор научных исследований критериев отбора в современном спорте на разных этапах спортивной подготовки в ИВС – <i>конспективное изложение 1 публикации по теме, изданной за последние 5 лет.</i> Подготовка к практическому занятию: практическое применение критериев отбора в группах спортивной подготовки в ИВС. Обработка и анализ полученных результатов тестирования. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru 2. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ 3. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о	8

		спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php 4. Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri 5. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 6. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 7. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	
		4 курс 8 семестр	
РАЗДЕЛ 3. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ИВС			
	Тема 3. 1. Основные направления научных исследований в ИВС.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> Проблема внедрения результатов исследования в практику спортивной деятельности – анализ публикаций, подготовка устного сообщения. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru 2. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ 3. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php 4. Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri 5. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 6. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 7. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	2
	Тема 3.2. Организация	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> Самостоятельно провести тестирование или	14

	и проведение исследований в ИВС.	диагностику по теме ВКР. Провести статистическую обработку результатов исследования. Представить результаты в таблицах, рисунках, графиках. Составить план педагогического эксперимента. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> - 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. - 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. Материал лекций. <i>Контрольная работа № 5 по теме: Основные направления и организация исследований в ИВС. (приложение 1)</i>	
	Тема 3. 3. Анализ и обсуждение результатов научно-исследовательской деятельности.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> Подготовка доклада и презентации по результатам исследования. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> - Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru - Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ - Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php - Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri - Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. - Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	16
	Тема 3. 4. Информационные технологии и	<i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i> - Современные программы объективности анализа соревновательной деятельности в ИВС. - Основные направления применения информационных	10

	компьютерное обеспечение спортивной подготовки.	технологий и компьютерных программ для совершенствования системы спортивной подготовки. 3. Информационные и компьютерные технологии для разных видов подготовки. 4. Современные программы объективности анализа соревновательной деятельности в ИВС. <i>Список ресурсов и информационных справочных систем:</i> 1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. - Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru 2. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ 3. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. - Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php 4. Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. - Режим доступа: http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri 5. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный. 6. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Текст: электронный.	
	Тема 3. 5. Представление результатов научно-исследовательской деятельности.	<i>Задание для самостоятельной работы:</i> Математико-статистическая обработка результатов исследования. Оформление и анализ результатов исследования. Подготовка доклада. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1. Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры. – Вып. 25. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 23.11.2021). 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. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – Москва: Физическая культура и спорт, 2005. – 254 с. <i>Контрольная работа № 6 по теме: Представление результатов научно-исследовательской деятельности (приложение 1)</i>	12

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 в ИВС составляется на основе положений Федерального стандарта спортивной подготовки в ИВС.

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 в ИВС. 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.

5.4. Задания для планирования содержания микро/мезо циклов подготовки (6 семестр)

1. Составить и методически обосновать план ударного микроцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
2. Составить и методически обосновать план ударного микроцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
3. Составить и методически обосновать план ударного микроцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
4. Составить и методически обосновать план восстановительного микроцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
5. Составить и методически обосновать план восстановительного микроцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
6. Составить и методически обосновать план восстановительного микроцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
7. Составить и методически обосновать план ординарного микроцикла для этапа начальной подготовки в ИВС.
8. Составить и методически обосновать план ординарного микроцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
9. Составить и методически обосновать план ординарного микроцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
10. Составить и методически обосновать план ординарного микроцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
11. Составить и методически обосновать план втягивающего микроцикла для этапа начальной подготовки в ИВС.
12. Составить и методически обосновать план втягивающего микроцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
13. Составить и методически обосновать план втягивающего микроцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
14. Составить и методически обосновать план втягивающего микроцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
15. Составить и методически обосновать план подводящего микроцикла для этапа начальной подготовки в ИВС.
16. Составить и методически обосновать план подводящего микроцикла для

этапа начальной специализации в ИВС.

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

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

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

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

21. Составить и методически обосновать план базового мезоцикла для этапа начальной подготовки в ИВС.

22. Составить и методически обосновать план базового мезоцикла для этапа начальной специализации в ИВС.

23. Составить и методически обосновать план базового мезоцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.

24. Составить и методически обосновать план базового мезоцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

25. Составить и методически обосновать план предсоревновательного мезоцикла для этапа начальной специализации в ИВС.

26. Составить и методически обосновать план предсоревновательного мезоцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.

27. Составить и методически обосновать план предсоревновательного мезоцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

28. Составить и методически обосновать план соревновательного мезоцикла для этапа начальной специализации в ИВС.

29. Составить и методически обосновать план соревновательного мезоцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.

30. Составить и методически обосновать план соревновательного мезоцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

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	Знает	отлично	высокий

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

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

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий

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

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	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/ экзамен, оценивающих знания

Третий курс, шестой семестр (зачёт)

1. Определение и классификация спортивных резервов в Российской Федерации.
2. Организационная структура подготовки спортивных резервов.
3. Современные проблемы управления подготовкой спортивных резервов.
4. Содержание программно-методического обеспечения спортивной подготовки. Единая всероссийская классификация.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.
6. Организации и учреждения, образующие систему подготовки спортивных резервов в ИВС.
7. Структура и содержание программ спортивной подготовки в ИВС
8. Прикладной характер научно-исследовательской деятельности в спорте. Проблема внедрения результатов исследования в практику спортивной деятельности.
9. Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ЦСП, ЦОП, УОР.
10. Общая характеристика основных этапов подготовки: цель, задачи, возрастные границы, преимущественная направленность тренировки, средства, методы, методические особенности.
11. Модель – схема построения многолетней подготовки спортсмена. Пути и направления оптимизации построения многолетней подготовки спортсменов в ИВС.
12. Структура и содержание годичного цикла подготовки спортсменов высокой квалификации.
13. Структура и содержание мезо циклов подготовки в ИВС. Планирование мезо циклов.
14. Специфика построения средних циклов подготовки на разных этапах подготовки.
15. Специфика построения микроциклов подготовки на разных этапах подготовки. Планирование микроциклов.
16. Структура и содержание микроциклов подготовки в ИВС. Планирование микроциклов.
17. Структура и содержание микроциклов на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона.
18. Развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов, на этапах многолетней подготовки.
19. Технология формирования двигательного навыка в ИВС.
20. Технология формирования умения высшего порядка в ИВС.
21. Особенности структуры и содержания занятий с юными спортсменами.

22. Научно-методическое обеспечение физической подготовки спортсменов в ИВС.
23. Научно-методическое обеспечение технической подготовки спортсменов в ИВС.
24. Научно-методическое обеспечение тактической подготовки спортсменов в ИВС.
25. Научно-методическое обеспечение интегральной и соревновательной подготовки спортсменов в ИВС.
26. Современные методические положения системы многолетней спортивной подготовки.
27. Основное содержание подготовки и ведущие критерии подготовленности спортсменов на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.
28. Методы обработки результатов тестирования и диагностики.
29. Организация педагогического эксперимента. Виды педагогических экспериментов.
30. Оценка эффективности педагогического эксперимента.

Четвёртый курс, восьмой семестр (экзамен)

1. Определение и классификация спортивных резервов в Российской Федерации. Организационная структура подготовки спортивных резервов.
2. Содержание программно-методического обеспечения спортивной подготовки. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.
3. Организации и учреждения, образующие систему подготовки спортивных резервов в спортивном ориентировании.
4. Значение научно-исследовательской деятельности в спорте. Основная проблематика. Основные инновационные направления в сфере спортивной подготовки.
5. Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ЦСП, ЦОП, УОР.
6. Общая характеристика основных этапов подготовки: цель, задачи, возрастные границы, преимущественная направленность тренировки, средства, методы, методические особенности.
7. Модель – схема построения многолетней подготовки спортсмена. Пути и направления оптимизации построения многолетней подготовки спортсменов в ИВС.
8. Структура и содержание мезо циклов подготовки в ИВС. Планирование мезо циклов. Специфика построения средних циклов подготовки на разных этапах подготовки.
9. Специфика построения микроциклов подготовки на разных этапах подготовки. Планирование микроциклов. Структура и содержание микроциклов подготовки в ИВС. Планирование микроциклов.
10. Особенности структуры и содержания занятий с юными спортсменами.
11. Основное содержание подготовки и ведущие критерии подготовленности спортсменов на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.
12. Научно-методическое обеспечение физической подготовки спортсменов в ИВС.
13. Научно-методическое обеспечение технической подготовки спортсменов в ИВС.
14. Научно-методическое обеспечение тактической подготовки спортсменов в ИВС.
15. Научно-методическое обеспечение интегральной, соревновательной подготовки спортсменов в ИВС.
16. Методы обработки результатов тестирования и диагностики. Оценка эффективности педагогического эксперимента.
17. Организация педагогического эксперимента. Виды педагогических экспериментов.
18. Возрастные особенности развития физических качеств и их учет при планировании тренировки. Сенситивные периоды.
19. Возрастные особенности освоения техники на разных этапах подготовки. Особенности методики обучения спортсменов разного возраста.
20. Решение задач тактической подготовки на разных этапах спортивной подготовки юных спортсменов.

21. Специфика теоретической и соревновательной видов подготовки на разных этапах многолетней подготовки спортсменов.
22. Специфика подготовки детей, взрослых, ветеранов, мужчин и женщин. Особенно деятельности тренера при работе со спортсменами разного пола и возраста.
23. Особенности планирования нагрузок для спортсменов разного пола.
24. Основные направления применения информационных технологий и компьютерных программ для совершенствования системы спортивной подготовки. Инструментальные методы контроля.
25. Информационные и компьютерные технологии для разных видов подготовки. Современные программы объективности анализа соревновательной деятельности в ИВС.
26. Психолого-педагогические проблемы оптимизации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами. Проблемы ухода юных спортсменов из спорта.
27. Современные критерии и методики отбора на разных этапах подготовки.
28. Показатели самоконтроля спортсменов и их учёт при планировании нагрузок.
29. Особенности применения средств восстановления работоспособности в системе спортивной подготовки. Тактические и стратегические средства восстановления.
30. Принципы применения вне допинговых средств повышения работоспособности. Препараты, повышающие разные виды работоспособности.

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

Третий курс, шестой семестр (зачёт)

1. Выбрать из таблицы 1 задачи физической подготовки для начального этапа подготовки. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
2. Выбрать из таблицы 1 задачи технической подготовки для начального этапа подготовки. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
3. Выбрать из таблицы 1 задачи тактической подготовки для начального этапа подготовки. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
4. Выбрать из таблицы 1 задачи соревновательной подготовки для начального этапа подготовки. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
5. Выбрать из таблицы 1 задачи интегральной подготовки для начального этапа подготовки. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
6. Выбрать из таблицы 1 задачи физической подготовки для тренировочного этапа подготовки 1-2 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
7. Выбрать из таблицы 1 задачи технической подготовки для тренировочного этапа подготовки 1-2 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
8. Выбрать из таблицы 1 задачи тактической подготовки для тренировочного этапа подготовки 1-2 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
9. Выбрать из таблицы 1 задачи соревновательной подготовки для тренировочного этапа подготовки 1-2 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
10. Выбрать из таблицы 1 задачи интегральной подготовки для тренировочного этапа подготовки 1-2 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
11. Выбрать из таблицы 1 задачи физической подготовки для тренировочного этапа подготовки 3-5 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
12. Выбрать из таблицы 1 задачи технической подготовки для тренировочного этапа подготовки 3-5 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
13. Выбрать из таблицы 1 задачи тактической подготовки для тренировочного этапа подготовки 3-5 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.

14. Выбрать из таблицы 1 задачи соревновательной подготовки для тренировочного этапа подготовки 3-5 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
15. Выбрать из таблицы 1 задачи интегральной подготовки для тренировочного этапа подготовки 3-5 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
16. Выбрать из таблицы 1 задачи физической подготовки для этапа спортивного совершенствования. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
17. Выбрать из таблицы 1 задачи технической подготовки для этапа спортивного совершенствования. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
18. Выбрать из таблицы 1 задачи тактической подготовки для этапа спортивного совершенствования. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
19. Выбрать из таблицы 1 задачи соревновательной подготовки для этапа спортивного совершенствования. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.
20. Выбрать из таблицы 1 задачи интегральной подготовки для этапа спортивного совершенствования. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.

Таблица 1. Задачи многолетней подготовки спортсменов в ИВС

Физическая подготовка	1. Способствовать укреплению здоровья. 2. Способствовать постепенной подготовке организма спортсменов к максимальным нагрузкам. 3. Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности. 4. Повышать уровень общей физической подготовленности. 5. Способствовать достижению максимального уровня специальной физической подготовленности. 6. Создавать условия для восстановления организма после тренировок и соревнований. 7. Поддерживать высокий уровень функциональных возможностей организма спортсменов. 8. Способствовать приобретению разносторонней физической подготовленности. 9. Обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, силы, ловкости и выносливости. 10. Содействовать гармоничному развитию организма. 11. Формировать специальные координационные способности. 12. Максимально использовать средства способные вызвать бурное протекание адаптационных процессов.
Техническая подготовка	1. Освоить процесс соревновательной деятельности в соответствии с правилами. 2. Формировать необходимый фонд двигательных умений и навыков. 3. Повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей. 4. Способствовать прочному овладению основ техники и тактики спортивного ориентирования 5. Обучать основным приемам техники спортивного ориентирования. 6. Расширять объем и разносторонность тактико-технических действий. 7. Способствовать дальнейшему повышению уровня технического мастерства.

	8. Овладеть вариантами и деталями техники спортивного ориентирования. 9. Формировать необходимый фонд двигательных умений и навыков. 10. Формировать умения выполнять технические приемы на высокой скорости, ограниченного пространства и времени. 11. Совершенствовать все технико-тактические действия спортивного ориентирования до уровня умений и навыков 12. Совершенствовать техническую подготовленность спортсменов. 13. Осваивать технические приемы и их применение на соревнованиях. 14. Овладеть всем арсеналом технических приёмов спортивного ориентирования. 15. Обеспечивать надежность и устойчивость к сбивающим факторам приемов в сложных условиях соревнований. 16. Способствовать формированию гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях спортивного ориентирования.
Тактическая подготовка	1. Учить переключениям при выполнении тактических действий, 2. Совершенствовать тактическую подготовленность спортсменов. 3. Продолжать развивать тактическое мышление в сложных соревновательных ситуациях. 4. Развивать тактическое мышление. 5. Способствовать дальнейшему повышению уровня тактического мастерства. 6. Обучать индивидуальной и групповой тактике спортивного ориентирования. 7. Развивать тактическое мышление спортсменов. 8. Сочетать чередование переключений тактических приемов и их способов. 9. Расширять объем и разносторонность тактико-технических действий. 10. Обучать основам тактики спортивного ориентирования. 11. Расширять арсенал тактических умений и навыков. 12. Совершенствовать индивидуальную тактику спортивного ориентирования. 13. Способствовать повышению уровня психологической подготовки.
Соревновательная подготовка	1. Формировать умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на старт, регулировать эмоциональное состояние перед стартом, во время соревнований, независимо от их исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий). 2. Отрабатывать систему установок на соревнования и контрольных соревнованиях. 3. Способствовать стабилизации соревновательных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях. 4. Способствовать дальнейшему совершенствованию навыков соревновательной деятельности. 5. Расширять соревновательный опыт и навыки соревновательной деятельности. 6. Закреплять и совершенствовать приёмы и взаимодействия в условиях, приближенных к соревновательным.

	7. С помощью системы заданий учить применению технических приемов и тактических действий. 8. Формировать умения соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивного ориентирования. 9. Определить особенности каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализировать подготовку. 10. Способствовать формированию умений действовать в соревновательных, вариативных условиях. 11. Максимально расширять соревновательный опыт спортсменов.
Интегральная подготовка	1. Учить спортсменов реализовать тактико-технические навыки и повышать их надежность в соревновательной деятельности. 2. Формировать умения соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивного ориентирования. 3. Обеспечить слаженность комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. 4. Способствовать реализации достигнутого уровня подготовленности в соревнованиях. 5. Формировать связи между результатами физической и технической подготовки. 6. Устанавливать связи между результатами физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической двух последних с предыдущими. 7. Развивать специальные качества в структуре технических приемов. 8. Формировать связи между результатами технической и тактической подготовки. 9. Учить применению изученных технических приемов и тактических действий во время тренировочных и контрольных стартов. 10. Учить спортсменов реализовывать тактико-технические навыки в соревновательной деятельности и повышать их надежность. 11. Способствовать интеграции качеств, навыков, умений и знаний в умение реализовать их в соревновательной деятельности.

21. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей физической подготовленности конкретных физических качеств. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

22. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей интегральной подготовленности. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

23. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей координационной подготовленности. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

24. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей функционального состояния нервной системы. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

25. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей технической подготовленности. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

26. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей тактической подготовленности. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.
27. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей функционального состояния систем организма. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.
28. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей технической подготовленности. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.
29. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей утомления и восстановления организма. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.
30. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей соревновательной деятельности. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

Таблица 2. Методики исследования, оборудование

№	Методики исследования	Оборудование
1	Оценка латентного периода времени реакции (ЛПВР) на простые и сложные раздражители	Компьютерный комплекс для психофизического тестирования «НС-Психо Тест»-587
2	Определение максимального потребления кислорода (МПК) прямым методом	1. Велоэргометр Monark 874 E и Monark 894 E 2. Пульсометр PolarS 810. 3. Аппаратура для эргоспирометрических исследований с дозированной физической нагрузкой «Quark».
3	Исследование порога анаэробного обмена (ПАНО)	1. Велоэргометр Monark 874 E и Monark 894 E 2. Пульсометр PolarS 810. 3. Аппаратура для эргоспирометрических исследований с дозированной физической нагрузкой «Quark».
4	Проба Серкина в три ступени	Секундомер
5	Оценка точности воспроизведения мышечных усилий	1. Динамометр кистевой ДК-100 2. Биомонитор ME6000 (MegaWin) (16 канальный и 8-ми канальный).
6	Тестирование способности к сохранению равновесия	Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01-2».
7	Проба Летунова	Тонометр, секундомер
8	Регистрация ЭМГ скелетных мышц при формировании двигательного навыка	1. Беговые дорожки h/p/cosmosvenus, h/p/cosmossaturn. 2. Миоанализатор компьютерный «Нейро-МВП-Нейрософт»
9	Биологическая обратная связь (БОС)	Миоанализатор компьютерный «Нейро-МВП-Нейрософт»
10	Педагогическое наблюдение	Протоколы педагогического наблюдения
11	Этапное комплексное	1. Беговые дорожки h/p/cosmosvenus, h/p/cosmossaturn.

	обследование (ЭКО)	2. Компьютерный комплекс для психофизического тестирования «НС-Психо Тест» - 587 3. Аппаратура для эрг спирометрических исследований с дозированной физической нагрузкой «Quark».
12	Организация и проведение текущего контроля	Компьютерный комплекс для психофизического тестирования «НС-Психо Тест» - 587
13	Оценка типа нервной системы	Компьютерный комплекс для психофизического тестирования «НС-Психо Тест»-587
14	Оценка времени реакции на движущийся объект (РДО)	Компьютерный комплекс для психофизического тестирования «НС-Психо Тест»-587
15	PWC 170	1.Велозергометр Monark 874 E и Monark 894 E.
16	Педагогическое тестирование	Комплекс тестов для видов подготовки.
17	Объективный анализ соревновательной деятельности.	Статистические программы Volleyball Analyzer, Volleyball Analyzer Video, Data Volley, Data Video, Online-basket
18	Видеосъемка	Профессиональные видеокамеры
19	ЖЕЛ	Спирометр
20	Пробы с задержкой дыхания Генче, Штанге	Секундомер
21	Пульсометрия	Секундомер
22	Ортостатическая и клиностатическая пробы	Секундомер
23	Пробы Ромберга	Секундомер
24	Проба Яроцкого	Секундомер
25	Гониометрия	Гониометр
26	Оценка моторной асимметрии человека	Тесты для оценки ведущей/ не ведущей руки/ноги
27	Проба Шафрановского	Спирометр
28	Тест Купера	Секундомер
29	Гарвардский степ-тест	Разновысокие ступени, метроном, секундомер

Четвертый курс, восьмой семестр (экзамен)

Задание № 1.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

- 1.Способствовать прочному овладению основ техники и тактики спортивного мастерства.
2. Максимально использовать средства способные вызвать бурное протекание адаптационных процессов.
- 3.Обучать основам тактики в ИВС.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания предсоревновательного мезоцикла для этапа начальной и углубленной специализации в ИВС.

Задание № 2.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

- 1.Осваивать технические приемы и их применение в соревновательной деятельности

2. Формировать умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на старт, регулировать эмоциональное состояние перед стартом, во время соревнований, независимо от их исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

3. Способствовать приобретению разносторонней физической подготовленности.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания одинарного микроцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 3.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Освоить процесс участия в соревнованиях в соответствии с правилами.

2. Максимально расширять соревновательный опыт спортсменов.

3. Содействовать гармоничному развитию организма.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания соревновательного микроцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 4.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Расширять объем и разносторонность тактико-технических действий.

2. Способствовать реализации достигнутого уровня подготовленности в соревнованиях.

3. Способствовать укреплению здоровья.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания предсоревновательного мезоцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 5.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Продолжать развивать тактическое мышление в сложных соревновательных ситуациях.

2. Способствовать формированию гибкого навыка, обеспечивающего эффективность тактико-технических действий в сложных условиях спортивного ориентирования.

3. Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания базового мезоцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 6.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. С помощью системы заданий учить применению технических приемов и тактических действий, а соревнованиях

2. Обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, взрывной силы, ловкости и координации движений.

3. Повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания соревновательного мезоцикла для этапа начальной и углубленной специализации в ИВС.

Задание № 7.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Сочетать чередование переключений тактических приемов и их способов.
2. Формировать специальные координационные способности.
3. Формировать умения выполнять технические приемы на высокой скорости, в условиях ограниченного пространства и времени.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания одинарного микроцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 8.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Отрабатывать систему установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.
2. Способствовать формированию умений действовать в соревновательных, вариативных условиях.
3. Создавать условия для восстановления организма после тренировок и соревнований.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания соревновательного мезоцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 9.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Способствовать повышению уровня специальной выносливости
2. Формировать необходимый фонд двигательных умений и навыков.
3. Обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, силы, координации движений.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания подводящего микроцикла для этапа начальной подготовки и начальной специализации в ИВС.

Задание № 10.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Учить спортсменов в соревновательной деятельности реализовать тактико-технические навыки и повышать их надежность.
2. Развивать тактическое мышление.
3. Повышать уровень общей физической подготовленности.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания базового мезоцикла для этапа начальной подготовки и начальной специализации в ИВС.

Задание № 11.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Обеспечить слаженность комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.
2. Определить тактические особенности каждого спортсмена и с учетом этого индивидуализация подготовки.
3. Способствовать постепенной подготовке организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания подводящего микроцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 12.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Формировать связи между результатами физической и технической подготовки.
2. Овладеть всем арсеналом технических приёмов спортивного ориентирования.
3. Закреплять и совершенствовать приёмы и взаимодействия в условиях, приближенных к соревновательным.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания подводящего микроцикла для этапа начальной и углубленной специализации в ИВС.

Задание № 13.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Формировать связи между результатами технической и тактической подготовки.
2. Способствовать дальнейшему повышению уровня технического мастерства.
3. Обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты и выносливости

Провести сравнительный анализ структуры и содержания базового мезоцикла для этапа начальной и углубленной специализации в ИВС.

Задание № 14.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Формировать связи между результатами тактической и физической подготовки.
2. Совершенствовать все технико-тактические действия спортивного ориентирования до уровня умений и навыков.
3. Способствовать дальнейшему совершенствованию навыков соревновательной деятельности.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания подводящего микроцикла для этапа начальной подготовки и начальной специализации в ИВС.

Задание № 15.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Способствовать интеграции качеств, навыков, умений и знаний в умение реализовать их в соревновательных условиях
2. Способствовать достижению максимального уровня специальной физической подготовленности.
3. Осваивать технические приемы и их применение на соревнованиях

Провести сравнительный анализ структуры и содержания одинарного микроцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 16.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Развивать специальные качества в структуре технических приемов.

2. Максимально использовать средства способные вызвать бурное протекание адаптационных процессов.
3. Обучать индивидуальной тактике спортивного ориентирования.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания одинарного микроцикла для этапа начальной подготовки и начальной специализации в ИВС.

Задание № 17.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Устанавливать связи результатов физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической двух последних с предыдущими.
2. Поддерживать высокий уровень функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания подводящего микроцикла для этапа начальной подготовки и начальной специализации в ИВС.

Задание № 18.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Совершенствовать индивидуальную тактику в ИВС.
2. Содействовать гармоничному развитию организма.
3. Повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания базового мезоцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 19.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Закреплять и совершенствовать приёмы в условиях, приближенных к соревновательным.
2. Способствовать постепенной подготовке организма спортсменов к максимальным нагрузкам.
3. Обучать основным приемам техники спортивного ориентирования.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания одинарного микроцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 20.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Совершенствовать индивидуальную тактику спортивного ориентирования, овладеть основами командной тактики спортивного ориентирования.
2. Освоить процесс спортивного ориентирования в соответствии с правилами.
3. Обеспечить слаженность комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания предсоревновательного мезоцикла для этапа начальной и углубленной специализации в ИВС.

Задание № 21.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Способствовать дальнейшему повышению уровня тактического мастерства.
2. Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности.
3. Способствовать прочному овладению основ техники и тактики спортивного ориентирования.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания ударного микроцикла для этапа начальной подготовки и начальной специализации в ИВС.

Задание № 22.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Обеспечивать надежность и устойчивость к сбивающим факторам приемов спортивного ориентирования в сложных условиях соревновательной деятельности.
2. Способствовать приобретению разносторонней физической подготовленности.
3. Способствовать дальнейшему повышению уровня тактического мастерства.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания ударного микроцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 23.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Расширять объем и разносторонность тактико-технических действий ориентирования.
2. Повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.
3. Способствовать приобретению разносторонней физической подготовленности.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания подводящего микроцикла для этапа начальной подготовки и начальной специализации в ИВС.

Задание № 24.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Овладевать вариантами и деталями техники спортивного ориентирования.
2. Повышать уровень общей физической подготовленности.
3. Учить применению изученных технических приемов и тактических действий в контрольных соревнованиях.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания соревновательного мезоцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 25.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Расширять объем и разносторонность тактико-технических действий в нападении и защите.
2. Способствовать укреплению здоровья.
2. С помощью системы заданий учить применению технических приемов и тактических действий на соревнованиях

Провести сравнительный анализ структуры и содержания одинарного микроцикла для этапа начальной подготовки и начальной специализации в ИВС.

Задание № 26.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Продолжать развивать тактическое мышление в сложных соревновательных ситуациях.
2. Формировать специальные координационные способности.
3. Учить применению изученных технических приемов и тактических действий в контрольных стартах.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания предсоревновательного мезоцикла для этапа начальной и углубленной специализации в ИВС.

Задание № 27.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Сочетать чередование переключений тактических приемов и их способов.
2. Формировать связи между результатами физической и технической подготовки.
3. Способствовать достижению максимального уровня специальной физической подготовленности.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания ударного микроцикла для этапа углубленной специализации и спортивного совершенствования в ИВС.

Задание № 28.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Учить переключениям при выполнении тактических действий, во время соревнований.
2. Обучать основным приемам техники спортивного ориентирования.
3. Создавать условия для восстановления организма после тренировок и соревнований.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания одинарного микроцикла для этапа начальной и углубленной специализации в ИВС.

Задание № 29.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Обучать индивидуальной и групповой тактике спортивного ориентирования.
2. Обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты и выносливости

3. Способствовать стабилизации соревновательных результатов на региональных и Всероссийских соревнованиях.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания ударного микроцикла для этапа начальной и углубленной специализации в ИВС.

Задание № 30.

По формулировке задач определить этап и вид подготовки. Аргументируйте свой ответ.

1. Отрабатывать систему установок участие в соревнованиях различного уровня.
2. Формировать связи между результатами технической и тактической подготовки.
3. Максимально использовать средства способные вызвать бурное протекание адаптационных процессов.

Провести сравнительный анализ структуры и содержания ударного микроцикла для этапа начальной подготовки и начальной специализации в ИВС.

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

Третий курс, шестой семестр (зачёт)

1. Составить и методически обосновать план ударного микроцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
2. Составить и методически обосновать план ударного микроцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
3. Составить и методически обосновать план ударного микроцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
4. Составить и методически обосновать план восстановительного микроцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
5. Составить и методически обосновать план восстановительного микроцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
6. Составить и методически обосновать план восстановительного микроцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
7. Составить и методически обосновать план ординарного микроцикла для этапа начальной подготовки в ИВС.
8. Составить и методически обосновать план ординарного микроцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
9. Составить и методически обосновать план ординарного микроцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
10. Составить и методически обосновать план ординарного микроцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
11. Составить и методически обосновать план втягивающего микроцикла для этапа начальной подготовки в ИВС.
12. Составить и методически обосновать план втягивающего микроцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
13. Составить и методически обосновать план втягивающего микроцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
14. Составить и методически обосновать план втягивающего микроцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
15. Составить и методически обосновать план подводящего микроцикла для этапа начальной подготовки в ИВС.

16. Составить и методически обосновать план подводящего микроцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
17. Составить и методически обосновать план подводящего микроцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
18. Составить и методически обосновать план подводящего микроцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
19. Составить и методически обосновать план соревновательного микроцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
20. Составить и методически обосновать план соревновательного микроцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
21. Составить и методически обосновать план базового мезоцикла для этапа начальной подготовки в ИВС.
22. Составить и методически обосновать план базового мезоцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
23. Составить и методически обосновать план базового мезоцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
24. Составить и методически обосновать план базового мезоцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
25. Составить и методически обосновать план предсоревновательного мезоцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
26. Составить и методически обосновать план предсоревновательного мезоцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
27. Составить и методически обосновать план предсоревновательного мезоцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.
28. Составить и методически обосновать план соревновательного мезоцикла для этапа начальной специализации в ИВС.
29. Составить и методически обосновать план соревновательного мезоцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.
30. Составить и методически обосновать план соревновательного мезоцикла для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

Четвёртый курс, восьмой семестр (экзамен)

Практическое задание:

1. Определить технологию решения задачи учебно-тренировочного процесса:
 - указать этап и вид подготовки, необходимый уровень готовности занимающихся;
 - раскрыть основные положения методики решения задачи с учётом современных положений теории и методики спортивной тренировки и результатов научных исследований;
 - охарактеризовать содержание и специфику тренировочных упражнений и методических условий решения задачи;
 - перечислить методы оценки, контроля и показатели эффективности решения задачи.
2. Составить и методически обосновать план микро/мезоцикла для определённого этапа подготовки в ИВС. Указать рекомендации по применению и содержанию восстановительных средств.

Задание 1

1. Повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена
2. Предсоревновательный мезо цикл для этапа углубленной специализации в ИВС.

Задание 2

1. Формировать умения выполнять технические приемы на высокой скорости, в условиях ограниченного времени.
2. Ударный микроцикл для этапа углубленной специализации в ИВС.

Задание 3

1. Способствовать формированию умений действовать в соревновательных, вариативных условиях.
2. Восстановительный микроцикл для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

Задание 4

1. Совершенствовать все технико-тактические действия спортивного ориентирования до уровня умений и навыков.
2. Втягивающий микроцикл для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

Задание 5

1. Продолжать развивать тактическое мышление в сложных соревновательных ситуациях.
2. Восстановительный микроцикл для этапа начальной специализации в ИВС.

Задание 6

1. Овладевать вариантами и деталями техники спортивного ориентирования.
2. Ударный микроцикл для этапа начальной специализации в ИВС.

Задание 7

1. Обеспечивать надежность и устойчивость к сбивающим факторам приемов спортивного ориентирования в сложных условиях соревнований.
2. Ординарный микроцикл для этапа начальной специализации в ИВС.

Задание 8

1. Формировать связи между результатами физической и технической подготовки.
2. Подводящий микроцикл для этапа начальной специализации в ИВС.

Задание 9

1. Способствовать стабилизации соревновательных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях.
2. Базовый мезо цикл для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

Задание 10

1. Развивать специальные качества в структуре технических приемов.
2. Подводящий микроцикл для этапа начальной подготовки в ИВС.

Задание 11

1. Формировать связи между результатами технической и тактической подготовки.
2. Ординарный микроцикл для этапа начальной подготовки в ИВС.

Задание 12

1. Обучать индивидуальной и групповой тактике спортивного ориентирования.
2. Втягивающий микроцикл для этапа начальной подготовки в ИВС.

Задание 13

1. Учить применению изученных технических приемов и тактических действий в контрольных соревнованиях.
2. Соревновательный мезо цикл для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

Задание 14

1. Устанавливать связи между результатами физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической двух последних с предыдущими.
2. Соревновательный микроцикл для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

Задание 15

1. Расширять и углублять арсенал тактических умения и навыков.
2. Подводящий микроцикл для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

Задание 16

1. Обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты и выносливости
2. Ординарный микроцикл для этапа начальной подготовки в ИВС.

Задание 17

1. Способствовать постепенной подготовке организма спортсменов к максимальным нагрузкам.
2. Базовый мезо цикл для этапа начальной подготовки в ИВС.

Задание 18

1. Способствовать повышению уровня тактической подготовки.
2. Предсоревновательный мезо цикл для этапа начальной специализации в ИВС.

Задание 19

1. Формировать умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на бег, регулировать эмоциональное состояние перед стартом, во время соревнований, независимо от их исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
2. Ординарный микроцикл для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

Задание 20

1. Расширять соревновательный опыт и навыки соревновательной деятельности.
2. Предсоревновательный мезо цикл для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

Задание 21

1. Формировать специальные координационные способности.
2. Ординарный микроцикл для этапа углубленной специализации в ИВС.

Задание 22

1. С помощью системы заданий учить применению технических приемов и тактических действий в соревновательной деятельности.
2. Втягивающий микроцикл для этапа углубленной специализации в ИВС.

Задание 23

1. Формировать необходимый фонд двигательных умений и навыков.
2. Втягивающий микроцикл для этапа начальной специализации в ИВС.

Задание 24

1. Обучать основам тактики спортивного ориентирования.
2. Ударный микроцикл для этапа спортивного совершенствования в ИВС.

Задание 25

1. Способствовать прочному овладению основ техники и тактики спортивного ориентирования.
2. Восстановительный микроцикл для этапа углубленной специализации в ИВС.

Задание 26

1. Учить спортсменов реализовать тактико-технические навыки и повышать их надежность в соревновательной деятельности.
2. Подводящий микроцикл для этапа углубленной специализации в ИВС.

Задание 27

1. Способствовать дальнейшему повышению уровня тактического мастерства.
2. Соревновательный микроцикл для этапа углубленной специализации в ИВС.

Задание 28

1. Способствовать достижению максимального уровня специальной физической подготовленности.
2. Базовый мезо цикл для этапа начальной специализации в ИВС.

Задание 29

1. Развивать тактическое мышление.
2. Базовый мезо цикл для этапа углубленной специализации в ИВС.

Задание 30

1. Способствовать формированию гибкого навыка, обеспечивающего эффективность действий в сложных условиях спортивного ориентирования.
2. Соревновательный мезо цикл для этапа начальной специализации.

6.4. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код Контроли руемых компетен ций	Номер Зачётного/ экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер Зачётного/ экзаменационного вопроса /ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности на зачёте/экзамене
<i>6 семестр (зачёт)/8 семестр (экзамен)</i>					
1.	РАЗДЕЛ 1. СТРУКТУРА И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ В ИВС Тема 1. 1. Структура управления подготовкой спортивных резервов в ИВС.	ОПК -16, 18	1-3/1,3		
	Тема 1. 2. Программно- методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС.	ОПК -16, 18	4-7/2,3,5	1-20/1-30	1-30/1-30
2.	РАЗДЕЛ 2. НАУЧНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ	ОПК-1			

	ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИВС Тема 2. 1. Структура и содержание научно-методического обеспечения подготовки спортсменов в ИВС.		4-6,9/2,21		
	Тема 2. 2. Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортивного резерва в ИВС.	ОПК-1	10-11,26/6, 7, 17,19	2-5, 7-10, 12-15,17-20. 22, 25, 26/1-20	
	Тема 2. 3. Научно-методические основы построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки в ИВС.	ОПК-1	12-14/8,13,14, 15	21, 22,/21-30	21-30/17-20, 28, 30
	Тема 2. 4. Научно-методические основы построения микроциклов подготовки спортсменов в ИВС.	ОПК -1	15-17/9	4, 9, 14, 19	1-20/1-16,19,23, 29
	Тема 2. 5. Научно-методическое основы подготовки спортсменов разного возраста и	ОПК – 1,2	21/10,19-29,22,23.29	19, 20, 25, 26	

	квалификации в ИВС.				
	Тема 2. 6. Психолого-педагогические проблемы оптимизации процесса спортивной подготовки.	ОПК -1,2	19, 20/26	26	
	Тема 2. 7. Развитие физических качеств, на этапах многолетней подготовки спортсменов в ИВС.	ОПК-4.	22, 28/22-24, 25,28	1,6,11,16, 21,	
	Тема 2. 8. Современные методики контроля и самоконтроль спортивной подготовки.	ОПК -18	9, 28/21, 26, 28, 30	16-20	
	Тема 2. 9. Научно-методические основы применения средств восстановления спортивной работоспособности в ИВС.	ОПК - 1	22-25/29, 30	24	
	Тема 2. 10. Научно-методические основы спортивного отбора.	ОПК - 2	27/26,27		
3.	РАЗДЕЛ 3. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ИВС	ОПК-15	8/4	22, 23	1-30/1-30

	Тема 3. 1. Основные направления научных исследований в ИВС.				
	Тема 3. 2. Организация и проведение исследований в ИВС.	ОПК -15	18/16,17	21-30	1-30/1-30
	Тема 3. 3. Анализ и обсуждение результатов научно-исследовательской деятельности.	ОПК -15	28, 29/16	21-30	21-30
	Тема 3. 4. Информационные технологии и компьютерное обеспечение спортивной подготовки.	ОПК -18	16-17/24,25	21-30	1-20
	Тема 3. 5. Представление результатов научно-исследовательской деятельности.	ОПК -15	28/16	21-30	

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

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

Критерии оценивания ответа, обучающегося на зачёте

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет 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

Критерии оценивания ответа, обучающегося на экзамене

оценка «отлично»	Обучающийся обнаруживает всесторонние осознанные систематические знания учебного материала и умение ими самостоятельно пользоваться; материал излагает профессиональным языком с использованием соответствующей системы понятий и терминов; проявляет творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании знаний; понимает взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии; владеет на высоком уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - высокий
оценка «хорошо»	Обучающийся обнаруживает полные знания учебного материала; освоил основные термины, понятия, закономерности, но при этом допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации

	примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на неточности; владеет на хорошем уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже повышенного
оценка «удовлетворительно»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускает неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые исправляет после пояснений, данных преподавателем. При изложении материала встречаются терминологические некорректности. Владеет на пороговом уровне навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций – не ниже порогового
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях, 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. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – Москва: Спорт, 2016. – 464 с.
2. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва: Спорт, 2017. – 128 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html> (дата обращения: 20.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – Москва: Физическая культура, 2010. – 240 с.
4. 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 03.12.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей
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. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов / В. Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.
7. 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.

8. Конвенция о правах ребенка: одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 (вступила в силу для СССР 15.09.1990) // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – 1992 – . – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/ (дата обращения: 15.04.2021).
9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. – 6-е изд. – Москва : Спорт, 2019. – 342 с.
10. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.
11. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.
12. 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.
13. Теория и методика физической культуры: учебник / под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
14. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 12.12.2021).
15. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.
16. Чесноков, Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов. – Москва, 2016. – 136 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. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте: настольная книга тренера: в 2-х т. / В.Н. Платонов. – Москва: ООО «Принлето», 2021.
3. 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.
4. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования: учебник / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Лыساковский, И.Т. Совершенствование методологии и методик скоростно-силовой подготовки спортсменов на базе IT-технологий: монография / И.Т. Лысаковский. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 180 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
6. 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.

7. 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.

8. Формирование комплексов внутренировочных 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

9. Бауэр, В.Г. Основные проблемы подготовки спортивного резерва в России: учебно-методическое пособие / В.Г. Бауэр, Ю.М. Шаруненко. – Орел: МАБИВ, 2017. – 102 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/73251.html>. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

1.1. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – URL:

<https://www.minsport.gov.ru/>(дата обращения 03.12.2021).

2. Журнал «Теория и практика физической культуры»: сайт. – URL:

<http://www.teoriya.ru/ru>(дата обращения 03.12.2021).

3. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»: сайт. – URL:

<http://lesgaft-notes.spb.ru/>(дата обращения 03.12.2021).

4. Научно-теоретический журнал по проблемам науки о спорте «Вестник спортивной науки»: сайт. – URL: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php(дата обращения 03.12.2021).

5. Журнал «Научно-спортивный вестник Урала и Сибири»: сайт. – URL:

<http://www.uralgufk.ru/sitemap/Zhurnal-Nauchno-sportivnyy-vestnik-Urala-i-Sibiri>(дата обращения 03.12.2021).

6. Федерация лыжных гонок России: сайт. – Москва, 2009 – . – URL:

<http://www.flgr.ru/>(дата обращения 03.12.2021).

7. Лыжный спорт: сайт. – Москва, 2001 – . – URL: <http://www.skisport.ru>(дата обращения 03.12.2021).

8. STARTCALENDAR.COM: сайт. – 2005 – . – URL: <http://www.startcalendar.com/>(дата обращения 03.12.2021).

9. SportWinter.ru: Зимние виды спорта и развлечений: сайт. – 2007 – . – URL:

<http://sportwinter.ru>(дата обращения 03.12.2021).

10. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» //Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf> (дата обращения 15.12.2021).

11.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» //Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: <https://rufso.ru/documents/> (дата обращения 15.12.2021).

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

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

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

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

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

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

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

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья –11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук
Аудитория № 115 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	25 посадочных мест: столы ученические – 13 шт., стулья ученические - 28; стул для преподавателя – 1 шт., доска информационная – 1 шт., экран подпружиненный на треноге – 1 шт., переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук SamsungR 540, мышь компьютерная, удлинитель – 1 шт., вешалки – 2 шт., мел – 2 шт., губка для доски – 1 шт., плакаты – 46 шт. Мультимедийное сопровождение преподаваемой дисциплины. Лекционный курс, содержащийся в рабочих программах. Набор карт спортивных – 26 шт. Карты спортивные в электронном варианте OCAD – 12 шт. Карточки для технической подготовки - 4 комплекта.

Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	Стенд информационный -2 шт. Забор деревянный 2х1 м. – 12 шт. Забор металлический – 2х1 м. 10 шт. Тумба старта – 2 шт. Тумба финиша-2 шт. Флаги 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/cosmos Venus или h/p/cosmos Saturn, телеметрическая эрг спирометрическая система Oхусон Mobile, Велоэргометр Monark 874 E и Monark 894 E, Комплекс для диагностики и лечения опорно-двигательного аппарата «Biodex», Аппарат магнитной стимуляции «MagstimRapid», Аппарат магнитной стимуляции «Нейро МС», Миоанализатор компьютерный «Нейро-МВП-Нейрософт», Комплекс аппаратуры 8-ми канального миографа «Мини-электромиограф «Возвращение», Стимулятор лабораторный электрофизический СЛЭ – 1 и СЭЛ-2, Блок формирования тока для 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 Polar S 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)
3 курс, 6 семестр				
1	Структура управления подготовкой спортивных резервов в ИВС.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	<i>Лекция № 1 2 часа</i>	да
2-3	Структура управления подготовкой спортивных резервов в ИВС.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	<i>Методическое занятие № 1-2 4 часа</i>	да
4	Организации и учреждения, образующие систему подготовки спортивных резервов в ИВС. Схема управления подготовкой спортивного резерва в РФ.	Методический кабинет, учебно-тренировочная база ДЮСШ, олимпийского резерва	<i>Методическое занятие № 1 (2 часа)</i>	нет
5	Знакомство с деятельностью и документацией организаций и учреждений, образующих	Методический кабинет, учебно-тренировочная база	<i>Методическое занятие № 2 (2 часа)</i>	нет

	систему подготовки спортивного резерва.	ДДТ, методические пособия.		
6-7	Программное обеспечение подготовки спортивных резервов в ИВС. Требования к присвоению разрядов и спортивных званий в ИВС. Организации и учреждения, образующие систему подготовки спортивного резерва в ИВС.	Методический кабинет, учебно-тренировочная база ДЮСШ методические пособия.	<i>Методическое занятие № 3-4 (4 часа)</i>	нет
8	Организация научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва. Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ЦСП, ЦОП, УОР.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i>	да
9-10	Проблемы подготовки спортивных резервов в ИВС.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками.	<i>Методическое занятие № 1-2 (4 часа)</i>	да
11-12	Этапы подготовки спортивного резерва. Общая характеристика основных этапов Контрольная работа № 1 по теме: Программно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС	Методический кабинет с мультимедийным проектором	<i>Методическое занятие № 1-2 (4 часа)</i>	да
13	Разработка модели построения многолетней подготовки спортсменов в ИВС Требования к материально-технической базе, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	<i>Методическое занятие № 3 (2 часа).</i>	да
14	Структура годичного цикла спортсменов спортивного	Оборудованная лекционная	<i>Методическое занятие № 1</i>	да

	резерва.	аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	(2 часа)	
15	Разработка годового плана, структура и содержание мезо циклов сочетание и содержание микроциклов в ИВС.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Методическое занятие № 2 (2 часа).	да
16	Структура и содержание микроциклов подготовки в ИВС. Планирование микроциклов Специфика построения микроциклов на разных этапах подготовки в ИВС	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Методическое занятие № 1 (2 часа)	да
17-18	Современные научные представления о чередовании занятий с различными по величине и направленности нагрузками в подготовке спортивных резервов. Построение схем микроциклов разных типов в ИВС.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Методическое занятие № 2-3 (4 часа)	да
19	Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Специфика подготовки детских, взрослых, мужских, женских команд. Особенности деятельности тренера при работе с командами разного пола и возраста	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Лекция № 1 (2 часа)	да

20	Содержание учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами. Особенности планирования тренировочных нагрузок для спортсменов разного пола в ИВС.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	<i>Методические занятия № 1 (2 часа)</i>	да
21-25	Проводятся на базе ДЮСШ: просмотр учебно-тренировочных занятий, проводимых тренерами в группах НП и УТГ разного года подготовки. Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия.	Методический кабинет, учебно-тренировочная база ДЮСШ, методические пособия	<i>Методические занятия № 2-6 (10 часов)</i>	нет
26-27	Обсуждение просмотров учебно-тренировочных занятий. Контрольная работа № 2 по теме: Построение многолетней подготовки спортсменов в ИВС	Методический кабинет, учебно-тренировочная база ДЮСШ, методические пособия	<i>Методические занятия № 7-9 (6 часов)</i>	нет
4 курс, 7 семестр				
1	Психолого-педагогические проблемы оптимизации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами. Проблемы ухода спортсменов из спорта.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	<i>Лекция №1 (2 часа)</i>	да
2-3	Понятие об общей и специальной психологической подготовке спортсменов. Учет психологических факторов в организации учебно-тренировочного процесса спортсменов. Средства психологической подготовки.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	<i>Методическое занятие № 1-2 (4 часа)</i>	да
4	Психодиагностика спортивной мотивации- проведение методик	Методический кабинет с	<i>Методическое занятие № 3</i>	да

	психодиагностики. Обработка и анализ результатов психодиагностики.	мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, методические пособия.	(2 часа)	
5	Возрастные особенности развития физических качеств. Понятие о сенситивных периодах развития физических качеств, их учёт в учебно-тренировочном процессе.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Лекция № 1 (2 часа)	да
6-7	Тактическая подготовка на разных этапах спортивной подготовки спортсменов. Специфика теоретической и соревновательной видов подготовки	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, методические пособия.	Методические занятия № 1-2 (4 часа)	да
8-13	Содержание учебно-тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами. Особенности планирования нагрузок для спортсменов разного пола. Контрольная работа № 3 по теме: Возрастные особенности развития физических качеств на этапах многолетней подготовки в ИВС.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Методическое занятие № 3-8 (12 часов)	да
14	Современные методики контроля и самоконтроля спортивной подготовки. Информационные технологии контроля спортивной подготовки. Инструментальные методы контроля.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция №1 (2 часа)	да
15-	Контроль в спортивной	Методический	Практическое	да

16	подготовке спортсменов в ИВС.	кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, база НИИ ВЛГАФКиС.	занятие № 1-2 (4 часа)	
17-18	Научные подходы к организации контроля при подготовке спортивного резерва. Информационные технологии контроля спортивной подготовки. Инструментальные методы контроля.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	Методические занятия №3-4 (4 часа)	да
19	Особенности применения средств восстановления работоспособности в системе спортивной подготовки. Виды восстановительных средств.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	Лекция № 1 (2 часа)	да
20-21	Средства восстановления в спортивной подготовке. Современные методики применения восстановительных средств в ИВС. Контрольная работа № 4 по теме: Организация контроля и самоконтроля при подготовке спортсменов в ИВС	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов), методические пособия	Методическое занятие № 1-2 (4 часа)	да
22-23	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	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации	Методическое занятие № 1-2 (4 часа)	да

		учебных видеороликов), методические пособия		
24-26	Практическое применение критериев отбора в группах спортивной подготовки в ИВС.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, учебно-тренировочная база ДДТ	<i>Практическое занятие №1-3 (6 часов)</i>	нет
27	Обсуждение результатов обследования. Тестирование занимающихся с выявлением предрасположенности к занятиям определенным видом спорта.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, учебно-тренировочная база ДДТ, методические пособия.	<i>Методическое занятие № 3 (2 часа)</i>	нет
4 курс, 8 семестр				
1	Значение научно-исследовательской деятельности в спорте. Основные инновационные направления исследований в сфере спортивной подготовки. Проблема внедрения результатов исследования в практику спортивной деятельности.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	<i>Лекция № 1 (2 часа)</i>	да
2	Организация научных исследований. Доклады по результатам анализа публикаций	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками (для демонстрации учебных видеороликов)	<i>Методическое занятие № 1 (2 часа).</i>	да
3	Методы исследования, обработки результатов тестирования, диагностики. Организация педагогического эксперимента.	Оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором,	<i>Лекция № 1 (2 часа).</i>	да

		экраном, ноутбуком		
4-7	Доклады с мультимедийным сопровождением по результатам собственного исследования.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками методические пособия	<i>Методическое занятие № 1-4 (8 часов).</i>	да
8-9	Виды педагогических экспериментов. Организация и проведение педагогического эксперимента. Оценка эффективности педагогического эксперимента. Контрольная работа № 5 по теме: Организация и проведение научных исследований в ИВС	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками, методические пособия	<i>Методическое занятие №5- 6 (4 часа).</i>	да
10-11	Обсуждение результатов исследования, разработка выводов, практических рекомендаций. План доклада и презентации.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками	<i>Методическое занятие № 1-2 (4 часа).</i>	да
12-15	Представление результатов исследования: доклад с презентацией. Обсуждение докладов.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками, методические пособия	<i>Методическое занятие № 3-6 (8 часов).</i>	да
16-17	Основные направления применения информационных технологий и компьютерных программ для совершенствования системы спортивной подготовки.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками, методические	<i>Методическое занятие № 1-2 (4 часа) часа</i>	да

		пособия.		
18	Знакомство с работой в программе SFR. Анализ индивидуальных протоколов (спиритов)	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком, колонками	<i>Методическое занятие № 3 (2 часа)</i>	да
19-20	Представление результатов научно-исследовательской деятельности.	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком.	<i>Методическое занятие № 1-2 (4 часа)</i>	да
21-27	Доклады студентов с презентациями по результатам собственных исследований. Обсуждение и дискуссия по результатам исследований. Контрольная работа № 6 по теме: Оформление результатов научно-исследовательской деятельности и их внедрение в практику подготовки спортсменов в ИВС	Методический кабинет с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком,	<i>Методическое занятие № 3-9 (14 часов)</i>	да

Контрольные работы для обучающихся***Третий курс, шестой семестр*****Контрольная работа № 1**

по теме: «Программно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС»,

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. Программа спортивной подготовки должна иметь следующую структуру:

- а) титульный лист, пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения,
- б) учебно-тренировочные планы, задачи подготовки, средства восстановления,
- в) средства, методы, организационные основы подготовки спортсменов.

5. «Нормативная часть» федерального стандарта спортивной подготовки содержит:

- а) задачи, структуру тренировочного процесса, виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, восстановительные мероприятия,
- б) оценка уровня знаний по теории спорта, овладение новыми двигательными действиями,
- в) правила соревнований, основы техники способов передвижения на лыжах.

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

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

10. В каком возрасте происходит преимущественное развитие силовых способностей?

- а) 9-12 лет;
- б) 12-15 лет;
- в) 14-17 лет;
- г) 17-20 лет.

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. Выбрать из таблицы задачи технической подготовки для начального этапа подготовки. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.

6. Выбрать из таблицы задачи тактической подготовки для тренировочного этапа подготовки 1-2 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.

7. Выбрать из таблицы задачи интегральной подготовки для тренировочного этапа подготовки 3-5 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.

8. Выбрать из таблицы задачи физической подготовки для этапа спортивного совершенствования. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.

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

10. Составить и методически обосновать план базового мезоцикла для этапа углубленной специализации в ИВС.

Таблица 1. – Задачи видов подготовки на этапах многолетней подготовки

Физическая подготовка	1. Способствовать укреплению здоровья. 2. Способствовать постепенной подготовке организма спортсменов к максимальным нагрузкам. 3. Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности. 4. Повышать уровень общей физической подготовленности. 5. Способствовать достижению максимального уровня специальной физической подготовленности. 6. Создавать условия для восстановления организма после тренировок и соревнований. 7. Поддерживать высокий уровень функциональных возможностей организма спортсменов. 8. Способствовать приобретению разносторонней физической подготовленности. 9. Обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. 10. Содействовать гармоничному развитию организма. 11. Формировать специальные координационные способности. 12. Максимально использовать средства способные вызвать бурное протекание адаптационных процессов.
Техническая подготовка	1. Освоить процесс спортивного ориентирования в соответствии с правилами. 2. Формировать необходимый фонд двигательных умений и навыков.

	2. Повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. 3. Способствовать прочному овладению основ техники и тактики в ИВС. 4. Обучать основным приемам техники в ИВС. 5. Расширять объем и разносторонность тактико-технических действий в ИВС. 6. Способствовать дальнейшему повышению уровня технического мастерства. 7. Овладеть вариантами и деталями техники в ИВС. 8. Формировать необходимый фонд двигательных умений и навыков. 9. Формировать умения выполнять технические приемы на высокой скорости, в условиях ограниченного времени. 10. Совершенствовать все технико-тактические действия спортивного ориентирования до уровня умений и навыков 11. Совершенствовать техническую подготовленность ориентировщиков. 12. Осваивать технические приемы и их применение на соревнованиях 13. Овладеть всем арсеналом технических приёмов в ИВС. 14. Обеспечивать надежность и устойчивость к сбивающим факторам приемов спортивного ориентирования в сложных условиях соревнований 15. Способствовать формированию гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях.
Тактическая подготовка	1. Учить переключениям при выполнении тактических действий, 2. Совершенствовать тактическую подготовленность спортсменов 3. Продолжать развивать тактическое мышление в сложных соревновательных ситуациях. 4. Развивать тактическое мышление. 5. Способствовать дальнейшему повышению уровня тактического мастерства. 6. Обучать индивидуальной тактике спортивного ориентирования. 7. Развивать тактическое мышление спортсменов 8. Сочетать чередование переключений тактических приемов и их способов. 9. Расширять объем и разносторонность тактико-технических действий ориентировщика 10. Обучать основам тактики спортивного ориентирования. 11. Расширять арсенал тактических умений и навыков. 12. Совершенствовать индивидуальную тактику спортивного ориентирования. 13. Способствовать повышению уровня соревновательной подготовки.
Соревновательная подготовка	1. Формировать умения готовиться и участвовать в соревнованиях 2. Способствовать стабилизации соревновательных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях. 3. Способствовать дальнейшему совершенствованию навыков соревновательной деятельности. 4. Расширять соревновательный опыт и навыки соревновательной

	деятельности. 5. Закреплять и совершенствовать приёмы и взаимодействия в условиях, приближенных к соревновательным. 6. С помощью системы заданий учить применению технических приемов и тактических действий на соревнованиях. 7. Формировать умения соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивного ориентирования. 8. Способствовать формированию умений действовать в соревновательных, вариативных условиях. 9. Максимально расширять соревновательный опыт спортсменов.
Интегральная подготовка	1. Учить спортсменов реализовать тактико-технические навыки и повышать их надежность в соревновательной деятельности. 2. Формировать умения соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивного ориентирования. 3. Обеспечить слаженность комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. 4. Способствовать реализации достигнутого уровня подготовленности в соревнованиях. 5. Формировать связи между результатами физической и технической подготовки. 6. Устанавливать связи между результатами физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической двух последних с предыдущими. 7. Развивать специальные качества в структуре технических приемов. 8. Формировать связи между результатами технической и тактической подготовки. 9. Учить применению изученных технических приемов и тактических действий в соревнованиях. 10. Учить спортсменов реализовывать тактико-технические навыки в соревновательной деятельности и повышать их надежность. 11. Способствовать интеграции качеств, навыков, умений и знаний в умение реализовать их в соревновательной деятельности

Контрольная работа № 2

По теме: «Построение многолетней подготовки спортсменов в ИВС

Вариант 1

1. Этапы многолетней подготовки спортсменов в ИВС, представленные в федеральном стандарте:

а) этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства,

- б) спортивно-оздоровительный, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап,
- в) этап начальной подготовки, учебно-тренировочный, первых больших успехов.

2. 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.

3.Количество соревнований на этапе начальной спортивной подготовки:

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

4.Количество соревнований на тренировочном этапе спортивной подготовки:

- а) контрольные 6 – 9, основные – 6 – 8,
- б) контрольные 4 – 5, основные 3 – 5,
- в) контрольные 10 – 11, основные 9 -10.

5.Количество соревнований на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- а) контрольные - 10, основные – 11,
- б) контрольные -6, основные – 5,
- в) контрольные -12, основные - 12.

6.Количество соревнований на этапе высшего спортивного мастерства:

- а) контрольные - 9, основные – 18,
- б) контрольные -6, основные – 10,
- в) контрольные -12, основные – 13

7.Соревновательное упражнение является ориентиром:

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

8. Выбрать из таблицы 1. задачи физической подготовки для начального этапа подготовки. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.

9. Выбрать из таблицы 1. задачи технической подготовки для тренировочного этапа подготовки 1-2 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.

10. Выбрать из таблицы 1. задачи интегральной подготовки для тренировочного этапа подготовки 3-5 года обучения. Определить средства и методы решения 2-3 задач в ИВС.

Таблица 1. – Задачи видов подготовки на этапах многолетней подготовки

Физическая подготовка	1.Способствовать укреплению здоровья. 2.Способствовать постепенной подготовке организма спортсменов к максимальным нагрузкам. 3.Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности.
-----------------------	--

	4.Повышать уровень общей физической подготовленности. 5.Способствовать достижению максимального уровня специальной физической подготовленности. 6.Создавать условия для восстановления организма после тренировок и соревнований. 7.Поддерживать высокий уровень функциональных возможностей организма спортсменов. 8.Способствовать приобретению разносторонней физической подготовленности. 9.Обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. 10.Содействовать гармоничному развитию организма. 11.Формировать специальные координационные способности. 12.Максимально использовать средства способные вызвать бурное протекание адаптационных процессов.
Техническая подготовка	1. Освоить процесс спортивного ориентирования в соответствии с правилами. 2. Формировать необходимый фонд двигательных умений и навыков. 3.Повышать уровень технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. 4.Способствовать прочному овладению основ техники и тактики в ИВС. 5.Обучать основным приемам техники в ИВС. 6.Расширять объем и разносторонность тактико-технических действий в ИВС. 7.Способствовать дальнейшему повышению уровня технического мастерства. 8.Овладевать вариантами и деталями техники спортивного ориентирования. 9.Формировать необходимый фонд двигательных умений и навыков. 10.Формировать умения выполнять технические приемы на высокой скорости, в условиях ограниченного времени. 11.Совершенствовать все технико-тактические действия в ИВС до уровня умений и навыков 12.Совершенствовать техническую подготовленность ориентировщиков. 13.Осваивать технические приемы и их применение на соревнованиях

	14.Овладеть всем арсеналом технических приёмов ИВС. 15.Обеспечивать надежность и устойчивость к сбивающим факторам приемов в сложных условиях соревнований 16.Способствовать формированию гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях в ИВС.
Тактическая подготовка	1.Учить переключениям при выполнении тактических действий, 2.Совершенствовать тактическую подготовленность спортсменов 3.Продолжать развивать тактическое мышление в сложных соревновательных ситуациях. 4.Развивать тактическое мышление. 5.Способствовать дальнейшему повышению уровня тактического мастерства. 6.Обучать индивидуальной тактике спортивного ориентирования. 7.Развивать тактическое мышление спортсменов 8.Сочетать чередование переключений тактических приемов и их способов. 9.Расширять объем и разносторонность тактико-технических действий ориентировщика 10Обучать основам тактики спортивного ориентирования. 11.Расширять арсенал тактических умения и навыков. 12.Совершенствовать индивидуальную тактику спортивного ориентирования. 13Способствовать повышению уровня соревновательной подготовки.
Соревновательная подготовка	1.Формировать умения готовиться и участвовать в соревнованиях 2.Способствовать стабилизации соревновательных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях. 3.Способствовать дальнейшему совершенствованию навыков соревновательной деятельности. 4.Расширять соревновательный опыт и навыки соревновательной деятельности. 5.Закреплять и совершенствовать приёмы и взаимодействия в условиях, приближенных к соревновательным. 6.С помощью системы заданий учить применению технических приемов и тактических действий на соревнованиях. 7.Формировать умения соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивного ориентирования. 8.Способствовать формированию умений действовать в соревновательных, вариативных условиях. 9.Максимально расширять соревновательный опыт спортсменов.

Интегральная подготовка	1.Учить спортсменов реализовать тактико-технические навыки и повышать их надежность в соревновательной деятельности. 2.Формировать умения соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивного ориентирования. 3.Обеспечить слаженность комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. 4.Способствовать реализации достигнутого уровня подготовленности в соревнованиях. 5.Формировать связи между результатами физической и технической подготовки. 6.Устанавливать связи между результатами физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической двух последних с предыдущими. 7.Развивать специальные качества в структуре технических приемов. 8.Формировать связи между результатами технической и тактической подготовки. 9.Учить применению изученных технических приемов и тактических действий в соревнованиях. 10.Учить спортсменов реализовывать тактико-технические навыки в соревновательной деятельности и повышать их надежность. 11.Способствовать интеграции качеств, навыков, умений и знаний в умение реализовать их в соревновательной деятельности
-------------------------	--

Вариант 2

1. 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.

2. Подготовительный период состоит:

- а) из этапов – общей и специальной подготовки, в бесснежное время и на снегу,
- б) физической, теоретической, технической психологической подготовки,
- в) весенне- летнего, летне-осеннего этапов.

3. Подготовительный период включает мезо циклы:

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

4. Соревновательный период состоит:

- а) контрольных, основных соревнований,
- б) подводящих, ударных, отборочных, квалификационных,
- в) индивидуальных, возрастных, отборочных.

5. Составить и методически обосновать план ординарного микроцикла для этапа начальной подготовки в ИВС.
6. Составить и методически обосновать план ударного микроцикла для тренировочного этапа подготовки в ИВС.
7. Составить и методически обосновать план базового микроцикла для тренировочного этапа подготовки в ИВС.
8. Составить структуру и содержание микроциклов этапа непосредственной подготовки к соревнованиям.
9. Составить и методически обосновать структуру и содержание микроциклов второго этапа соревновательного периода.
10. Составить и методически обосновать структуру и содержание микроциклов восстановительного мезо цикла.

Четвертый курс седьмой семестр

Контрольная работа № 3

По теме: Возрастные особенности развития физических качеств на этапах многолетней подготовки в ИВС

Вариант 1

1. Структура физических качеств спортсменов В ИВС
 - а) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость,
 - б) специальная подготовленность, работоспособность, кросс 3000 км.
 - в) пассивная и активная гибкость, бег на 30, 60 м.
2. Основные требования при тестировании физической подготовленности спортсменов
 - а) определить цель тестирования, обеспечить стандартизацию измерительных процедур, иметь максимальную мотивацию на достижение высоких результатов,
 - б) при проведении тестирования включать элементы соревновательной деятельности спортсмена, включать упражнения из других видов спорта, с предметами, с отягощениями,
 - в) подбирать средства общей и специальной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, этапа подготовки, включать имитационные упражнения. на тренажерах.
3. Варианты тестирования, в зависимости от задач тренировочного процесса спортсменов:
 - а) комплексная оценка физической подготовленности, с использованием разнообразных тестов, оценка уровня развития одного физического качества,
 - б) соблюдение последовательности и преемственности между различными видами упражнений, применяемых для решения задач общей подготовки,
 - в) объем и соотношение тренировочных средств на этапе СФП постепенно увеличивается.
4. Педагогический контроль над физической подготовленность включает:

- а) физической подготовленности, техники, тактики, тренировочных нагрузок,
- б) биохимический, состояние здоровья, уровень тренированности спортсменов,
- в) антропометрических показателей, функциональные пробы.

5. Медико – биологический контроль над физической подготовкой спортсменов включает:

- а) функциональные системы организма спортсменов, биохимические показатели, функциональные пробы,
- б) психологический, техники. тактика спортсменов,
- в) соревновательной деятельности, специальной работоспособности спортсменов.

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

- а) 8 до 10 лет, после 14 лет,
- б) 6 до 9 лет,
- в) 10 до 15 лет.

7. Анаэробно-гликолитические возможности, возраст:

- а) 15 – 17 лет,
- б) 17 – 20 лет
- в) 12- 14 лет.

8. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения, возраст:

- а) 16 – 18 лет,
- б) 14 – 20 лет,
- в) 13 -15 лет

9. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно:

- а) на год раньше, чем у мальчиков,
- б) на два года раньше, чем у мальчиков,
- в) на год позднее, чем у мальчиков.

10. Назовите ведущее физическое качество лыжника гонщика:

- а) быстрота,
- б) сила,
- в) выносливость,
- г) гибкость,
- д) ловкость.

Вариант 2

1. Контроль над общей и специальной выносливостью спортсменов:

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

2. Контроль над силовыми качествами:

- а) без измерительной аппаратуры, с использованием измерительных устройств,
- б) элементарные и комплексные формы проявления силовых качеств,
- в) активной и пассивной амплитуде движений.

3. Контроль над скоростными качествами:

- а) временем реакции, одиночного движения, частоту движений
- б) простые и сложные реакции, скорость прохождения дистанции, относительной силы,
- в) скоростно-силовые качества, сложные реакции.

4. Контроль над уровнем развития гибкости:

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

5. Контроль над ловкостью:

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

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

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

7. Динамика специальной физической подготовки, на этапах многолетней подготовки имеет тенденцию:

- а) к увеличению от этапа к этапу,
- б) к уменьшению,
- в) постоянная на всех этапах подготовки.

8. По какому признаку классифицируют упражнения, применяемые в подготовке спортсменов:

- а) по степени сходства с соревновательным упражнением,
- б) по степени сходства структуру движений и характера воздействия на организм спортсмена с основным соревновательным упражнением,
- в) по степени сходства структуры движений с соревновательным упражнением.

9. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие специальной выносливости для спортсменов тренировочного этапа (этап спортивной специализации).**10. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие специальной выносливости для спортсменов, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.****Контрольная работа № 4**

Тема: Организация контроля и самоконтроля при подготовке спортсменов в ИВС

Вариант 1**1. Цели и задачи комплексного этапного контроля в годичном цикле подготовки спортсменов:**

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

2. Комплексные этапные обследования проводятся в годичном цикле подготовки:

- а) в начале и в конце подготовительного и соревновательного этапов,
- б) на этапе специальной подготовки, модельно-соревновательном мезо цикле,

в) на весенне-летнем этапе подготовки.

3. Контроль над развитием технической подготовленности спортсменов проводят:

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

4. Комплексный этапный контроль включает следующие виды подготовки:

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

5. Ежемесячный контроль проводят:

- а) в начале мезоцикла или тренировочных сборов и после его окончания.
- б) в начале микроцикла, чаще недельного, в середине и после его окончания
- в) в начале, середине и после окончания этапа.

6. В дневнике самоконтроля спортсмены отражают:

- а) объективные и субъективные показатели,
- б) время выполнения тренировочных нагрузок, режим дня, питание,
- в) сроки врачебного контроля.

7. К объективным показателям самоконтроля относят:

- а) показатели, полученные в результате измерений с помощью приборов,
- б) компоненты нагрузки,
- в) самочувствие, желание тренироваться, внешние признаки.

8. Субъективные признаки:

- а) внешние признаки, (потоотделение, покраснение кожных покровов, координация движений), самочувствие, желание тренироваться,
- б) ЧСС, артериальное давление, запас скорости,
- в) питание, гигиенические факторы. Закаливание.

9. В педагогическом контроле, уровень общей подготовки спортсменов определяют по результатам тестов:

- а) бег на 100 м., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине,
- б) ЧСС, передвижение на лыжах по дистанции 5 км., кросс – 3 км.
- в) функциональные пробы

10. Уровень специальной подготовки спортсменов выявляют по результатам тестов:

- а) передвижения на лыжах, на лыжероллерах,
- б) на тренажерах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- в) кросс по пересеченной местности, велосипед, ОРУ.

Вариант 2

1. Текущий контроль проводят:

- а) в начале тренировочного занятия и после его окончания, через 10 минут восстановления,
- б) в начале микроцикла,
- в) в начале мезоцикла.

2. Оперативный контроль проводят:

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

3. С помощью тестов текущего и оперативного контроля выявляют:

- а) величину воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена,
- б) уровень физической подготовки, функциональных возможностей спортсмена,

в) тактические варианты прохождения соревновательных дистанций.

4. В структуре годичного цикла, текущий и оперативный контроль проводят:

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

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

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

6. В дневнике самоконтроля спортсмены отражают:

- а) контрольные нормативы, объемы выполненной нагрузки, интенсивность,
- б) питание гигиенические факторы, закаливание
- в) режим дня, структуру годичного цикла

7. Программа комплексного этапного контроля включает:

- а) всестороннюю проверку уровня подготовленности спортсмена, наличия такого минимума тестов, который позволил бы получить достоверную информацию,
- б) логический анализ соревновательной деятельности, оценивание,
- в) методы тренировки, компоненты нагрузки.

8. Индивидуальная карта спортсмена состоит:

- а) ф. и. о. спортсмена, этапы многолетней подготовки, год обучения, результаты физического развития, физической подготовки,
- б) состояние здоровья, питание, закаливание,
- в) объемы тренировок аэробной и анаэробной направленности.

9. Контроль над состоянием здоровья спортсмена:

- а) углубленное медицинское обследование проводят специалисты врачебно-физкультурного диспансера, минимум два раза в год,
- б) проводят врачи поликлиники, имеющие соответствующую квалификацию,
- в) углубленное обследование функционального состояния спортсмена.

10. Контроль уровня развития функционального состояния спортсмена:

- а) используются стандартные пробы с дозирующими или с максимальными физическими нагрузками,
- б) определение уровня тренированности,
- в) развития общей и специальной работоспособности.

Четвертый курс восьмой семестр

Контрольная работа № 5

по теме: «Организация и проведение научных исследований в ИВС».

Вариант 1

1. Метод наблюдения предусматривает:

- а) целенаправленное и избирательное наблюдение определенных сторон и свойств объекта;

- б) опосредованное, через друзей и знакомых наблюдение за интересующим объектом с фиксацией их отчетов на бумаге;
- в) непосредственное наблюдение объекта изучения;
- г) обязательное хронометрирование.

2. Методологическая часть научно-исследовательской программы включает:

- а) введение, задачи и методы исследования;
- б) организационные мероприятия, методы и средства исследования;
- в) актуальность, проблему, цель, объект и предмет, гипотезу и т.д.;
- г) цель и актуальность.

3. Прикладные исследования предполагают:

- а) раскрытие сущности педагогических явлений и создание теорий спорта;
- б) решение вопросов практики спорта, преобразование действительности;
- в) создание норм спорта, применяемых на практике;
- г) создание правил в спорте.

4. Метод познания, заключающийся в расчленение, разложение объекта исследования на составные части:

- а) синтез
- б) анализ
- в) индукция
- г) дедукция
- д) аналогия

5. Метод научного познания, сущность которого заключается в замене изучаемого предмета или явления специальной аналогичной моделью (объектом), содержащей существенные черты оригинала – это

- а) эксперимент
- б) моделирование
- в) измерение
- г) описание

6. Способ или совокупность способов, реализация которых позволяет достичь намеченной цели исследования

- а) теория
- б) познание
- в) гипотеза
- г) метод

8. Как соотносятся объект и предмет исследования

- а) не связаны друг с другом
- б) объект содержит в себе предмет исследования
- в) объект входит в состав предмета исследования

8. Задачи исследования – это:

- а) те промежуточные действия, которые необходимо осуществить на пути достижения цели;
- б) получение нового теоретического результата;
- в) материалы, составляющие фактическую область исследования;
- г) инструментальные средства исследования.

9. Важнейшими аспектами рассмотрения научного исследования является движение мысли исследователя в направлении:

- а) гипотеза – результат исследования – проблема;
- б) результат исследования – проблема - гипотеза;
- в) проблема – гипотеза – результат исследования.

10. Гипотеза может быть понята как:

- а) предположение о природе объекта, явления или процесса

- б) форма теоретического знания, предсказывающая новые свойства или характеристики объекта, явления или процесса
- в) научное предположение, выдвигаемое для объяснения какого-либо явления и требующее проверки на опыте, а также теоретического обоснования
- г) теория, не имеющая подтверждения

11. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей функционального состояния нервной системы. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

12. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей утомления и восстановления организма. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

13. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей технической подготовленности. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

14. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей интегральной подготовленности. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

Вариант 2

1. Метод тестов предусматривает:

- а) создание батареи тестов на основании вашего мнения о свойствах объекта;
- б) создание батареи тестов на основании теоретического и эмпирического их отбора;
- в) создание батареи тестов на основании мнения окружающих людей;
- г) создание батареи тестов на основании личной интуиции.

2. Эксперименты бывают следующих разновидностей:

- а) до экспериментальные, квазиэкспериментальные и чисто экспериментальные;
- б) естественные и искусственные, комнатные и полевые, водные и воздушные;
- в) констатирующие и преобразующие, трансформирующие и демонтирующие;
- г) констатирующие и результирующие.

3. Доказательство различия и сходства исследуемых групп по среднему значению предусматривает нахождение:

- а) среднестатистического значения каждой выборки с указанием их интервалов;
- б) среднего каждой выборки с указанием уровня значимости и нахождением доверительных интервалов;
- в) среднего значения выборок с нахождением дисперсии и проведением корреляционного анализа;
- г) среднего значения выборок.

4. Преднамеренное, целенаправленное восприятие объекта, явления с целью изучения его свойств, особенностей протекания и поведения:

- а) моделирование
- б) наблюдение
- в) ощущение
- г) эксперимент

5. Метод познания: способ получения знаний о предметах и явлениях на основании того, что они имеют сходство с другими, рассуждение, в котором из сходства изучаемых объектов в некоторых признаках делается заключение об их сходстве и в других признаках – это

- а) анализ
- б) синтез
- в) индукция
- г) дедукция

д) аналогия

6. Данное определение: «Исследование объекта в контролируемых или искусственно созданных условиях» относится к:

- а) эксперименту
- б) наблюдению
- в) идеализации
- г) измерению

7. Научное предположение, допущение, истинное значение которого неопределенно, называется:

- а) методом;
- б) наблюдением;
- в) моделированием;
- г) гипотезой.

8. Задачи представляют собой этапы работы

- а) по достижению поставленной цели
- б) дополняющие цель
- в) для дальнейших изысканий

9. Предмет исследования представляет собой:

- а) некоторую сторону, грань объекта исследования, неизвестное в известном;
- б) явление, предмет, на который направлена какая-либо деятельность;
- в) то, на что направлена мысль, что составляет ее содержание или на что направлено какое-то действие;
- г) процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и взятое исследователем для изучения.

10. На заключительном этапе исследователь вновь обращается:

- а) к предмету исследования;
- б) к объекту исследования;
- в) к гипотезе исследования.

11. Выбрать из таблицы методы оценки показателей физической подготовленности конкретных физических качеств. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

12. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей тактической подготовленности. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

13. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей соревновательной деятельности. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

14. Выбрать из таблицы 2 методы оценки показателей координационной подготовленности. Сформулируйте тему, цель и задачи исследования с применением выбранных методов в ИВС.

Таблица 2. – Методы исследования в ИВС

№	Методы исследования	Оборудование
1	Оценка латентного периода времени реакции (ЛПВР) на простые и сложные раздражители	Компьютерный комплекс для психофизического тестирования «НС-Психо Тест»-587
2	Определение максимального потребления кислорода (МПК) прямым методом	1. Велоэргометр Monark 874 E и Monark 894 E 2. Пульсометр PolarS 810. 3. Аппаратура для эргоспирометрических исследований

		с дозированной физической нагрузкой «Quark».
3	Исследование порога анаэробного обмена (ПАНО)	1. Велоэргометр Monark 874 E и Monark 894 E 2. Пульсометр PolarS 810. 3. Аппаратура для эргоспирометрических исследований с дозированной физической нагрузкой «Quark».
4	Проба Серкина в три ступени	Секундомер
5	Оценка точности воспроизведения мышечных усилий	1. Динамометр кистевой ДК-100 2. Биомонитор ME6000 (MegaWin) (16 канальный и 8-ми канальный).
6	Тестирование способности к сохранению равновесия	Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01-2».
7	Проба Летунова	Тонометр, секундомер
8	Регистрация ЭМГ скелетных мышц при формировании двигательного навыка	1. Беговые дорожки h/p/cosmosvenus, h/p/cosmos saturn. 2. Миоанализатор компьютерный «Нейро-МВП-Нейрософт»
9	Биологическая обратная связь (БОС)	Миоанализатор компьютерный «Нейро-МВП-Нейрософт»
10	Педагогическое наблюдение	Протоколы педагогического наблюдения
11	Этапное комплексное обследование (ЭКО)	1. Беговые дорожки h/p/cosmosvenus, h/p/cosmos saturn. 2. Компьютерный комплекс для психофизического тестирования «НС-Психо Тест» - 587 3. Аппаратура для эргоспирометрических исследований с дозированной физической нагрузкой «Quark».
12	Организация и проведение текущего контроля	Компьютерный комплекс для психофизического тестирования «НС-Психо Тест» - 587
13	Оценка типа нервной системы	Компьютерный комплекс для психофизического тестирования «НС-Психо Тест»-587
14	Оценка времени реакции на движущийся объект (РДО)	Компьютерный комплекс для психофизического тестирования «НС-Психо Тест»-587
15	RWC 170	1. Велоэргометр Monark 874 E и Monark 894 E.
16	Педагогическое тестирование	Комплекс тестов для видов подготовки.
17	Объективный анализ соревновательной деятельности.	Статистические программы Volleyball Analyzer, Volleyball Analyzer Video, Data Volley, Data Video, Online-basket
18	Видеосъемка	Профессиональные видеокамеры
19	ЖЕЛ	Спирометр
20	Пробы с задержкой дыхания Генче, Штанге	Секундомер
21	Пульсометрия	Секундомер
22	Ортостатическая и клиностатическая пробы	Секундомер
23	Пробы Ромберга	Секундомер

24	Проба Яроцкого	Секундомер
25	Гониометрия	Гониометр
26	Оценка моторной асимметрии человека	Тесты для оценки ведущей/ не ведущей руки/ноги
27	Проба Шафрановского	Спирометр
28	Тест Купера	Секундомер
29	Гарвардский степ-тест	Разновысокие ступени, метроном, секундомер

Контрольная работа № 6
по теме: «Оформление результатов научно-исследовательской деятельности и их
внедрение в практику подготовки спортсменов в ИВС»

Вариант 1

1. Во введении необходимо отразить

- а) актуальность темы
- б) полученные результаты
- в) источники, по которым написана работа

2. Для научного текста характерна

- а) эмоциональная окрашенность
- б) логичность, достоверность, объективность
- в) четкость формулировок

3. Список использованной литературы

- а) оформляется с новой страницы
- б) имеет самостоятельную нумерацию страниц
- в) составляется таким образом, что отечественные источники - в начале списка, а иностранные – в конце

4. В приложениях

- а) нумерация страниц сквозная
- б) на листе справа сверху напечатано «Приложение»
- в) на листе справа напечатано «ПРИЛОЖЕНИЕ»

5. Таблица

- а) может иметь заголовок и номер
- б) помещается в тексте сразу после первого упоминания о ней
- в) приводится только в приложении

6. Цитирование без разрешения автора или его преемников возможно

- а) в учебных целях
- б) в качестве иллюстрации
- в) невозможно ни при каких случаях

7. Выберите вариант с правильной расстановкой этапов эксперимента:

- а) постановка (формулировка) задачи - построение модели - отыскание решения - проверка модели и оценка решения - внедрение решения;
- б) постановка (формулировка) задачи - отыскание решения - построение модели - проверка модели и оценка решения - внедрение решения;
- в) построение модели - постановка (формулировка) задачи - отыскание решения - внедрение решения - проверка модели и оценка решения.
- г) постановка (формулировка) задачи - построение модели - отыскание решения - внедрение решения - проверка модели и оценка решения.

8. Общим названием «рисунок» не обозначаются:

- а) Схемы;

- б) Таблицы;
- в) Диаграммы;
- г) Графики.

9. После проведения научного эксперимента осуществляется этап:

- а) Предшествующий;
- б) Подготовительный;
- в) Аналитический;
- г) Теоретический.

10. Методы оценки этапного состояния спортсменов,

а) основаны на сравнении результатов тестирования каждого спортсмена, по всем исследуемым показателям, со средними значениями выборки, что позволяет выявить уровень их развития, относительно средних значений,

б) сравнивать результаты тестирования до и после тренировочного занятия, определять ВВН на организм спортсмена,

в) сравнивать результаты тестирования до и после выполненного упражнения или серии.

11. Методы оценки оперативного состояния спортсмена:

а) основаны на сравнении результатов тестирования каждого спортсмена, по всем исследуемым показателям, со средними значениями выборки, что позволяет выявить уровень их развития, относительно средних значений,

б) сравнивать результаты тестирования до и после тренировочного занятия, определять ВВН на организм спортсмена,

в) сравнивать результаты тестирования до и после выполненного упражнения или серии.

Вариант 2

1. Стил ь научного текста предполагает только

- а) прямой порядок слов
- б) усиление информационной роли слова к концу предложения
- в) выражение личных чувств и использование средств образного письма

2. Особенности научного текста заключаются

- а) в использовании научно-технической терминологии
- б) в изложении текста от 1 лица единственного числа

в) в использовании простых предложений

3. Научный текст необходимо

- а) представить в виде разделов, подразделов, пунктов
- б) привести без деления одним сплошным текстом
- в) составить таким образом, чтобы каждая новая мысль начиналась с абзаца

4. Формулы в тексте

- а) выделяются в отдельную строку
- б) приводятся в сплошном тексте
- в) нумеруются

5. Выводы содержат

- а) только конечные результаты без доказательств
- б) результаты с обоснованием и аргументацией
- в) кратко повторяют весь ход работы

6. Иллюстрации в научных текстах

- а) могут иметь заголовок и номер
- б) оформляются в цвете
- в) помещаются в тексте после первого упоминания о них

7. Цитирование в научных текстах возможно только

- а) с указанием автора и названия источника
- б) из опубликованных источников
- в) с разрешения автора

8. Методика научного исследования представляет собой:

- а) систему последовательно используемых приемов в соответствии с целью исследования
- б) систему и последовательность действий по исследованию явлений и процессов
- в) совокупность теоретических принципов и методов исследования реальности
- г) способ познания объективного мира при помощи последовательных действий и наблюдений
- д) все перечисленные определения

9. В структуру научной работы не входит:

- а) оглавление;
- б) введение;
- в) литература;
- г) доклад к защите.

10. Методы оценки текущего состояния спортсмена:

- а) основаны на сравнении результатов тестирования каждого спортсмена, по всем исследуемым показателям, со средними значениями выборки, что позволяет выявить уровень их развития, относительно средних значений,
- б) сравнивать результаты тестирования до и после тренировочного занятия, определять ВВН на организм спортсмена,
- в) сравнивать результаты тестирования до и после выполненного упражнения или серии.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2**Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей

Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

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

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

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

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

² ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» аккредитован № б/н от 01.12.2017 года 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)

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)⁴:

- 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.

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 «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

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

Тексты/конспекты лекций

Представляются тексты/конспекты лекций

Лекции

Тема 1.1. Организационная структура управления подготовкой спортивных резервов.**Понятие «спортивных резервов»**

Развитие спорта и спортивного движения в нашей стране всегда рассматривалось как дело государственной важности. Перед системой спортивных школ стояли и стоят две основные задачи - воспитание здорового подрастающего поколения и подготовка резерва для спорта высших достижений.

Понятие *«спортивные резервы»* в широком смысле слова неразрывно связано с социально обусловленными факторами, включающими всю совокупность достижений общества в воспитании молодежи, развитии массовой физической культуры и спорта, а также демонстрации высшего спортивного мастерства, завоевании ведущих позиций на международной спортивной арене. В более узком понимании, *спортивные резервы* - это спортсмены, достигшие определенного, в соответствии с возрастом и поставленными задачами, уровня мастерства и охваченные современными организационно-методическими формами подготовки, обеспечивающими дальнейший рост спортивных результатов.

В настоящее время принята следующая *классификация спортивных резервов*.

Действующий резерв - контингент перспективных спортсменов высокого класса, являющихся кандидатами или членами сборных команд страны. Они должны соответствовать уровню требований мастеров спорта международного класса, успешно выступать на чемпионатах мира, Европы и других международных соревнованиях олимпийского цикла.

Ближайший резерв - контингент одаренных спортсменов, способных в течение олимпийского цикла пополнить число кандидатов в сборные команды страны. При определении ближайшего спортивного резерва учитывается комплекс показателей, определяющих дальнейший рост спортивных результатов, а также возможность успешного выступления на юношеских и юниорских первенствах мира, Европы и других международных и всероссийских соревнованиях. В характеристике ближайшего резерва учитываются возрастные требования к спортсменам, стажу тренировочной и соревновательной подготовки, соответствие модельным характеристикам.

Потенциальный резерв - контингент юных спортсменов, занимающихся тем или иным видом спорта в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР, спортивных секциях общеобразовательных школ, спортивных коллективах.

Современная подготовка спортивных резервов ведется на основе научно-методических положений, разработанных отечественными учеными. Результаты исследований последних лет внесли положительный вклад в совершенствование организационно-методических основ подготовки юных спортсменов. Основные методические положения предусматривают преемственность задач, средств и методов занятий с детьми, подростками, юношами, юниорами и взрослыми, неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки при соблюдении оптимального их соотношения на разных квалификационно-возрастных этапах, должную взаимосвязь объема и интенсивности тренировочных нагрузок, строгое соблюдение принципа по-

степенности в процессе многолетней тренировки. Эти положения составляют основу программно-методических документов, регламентирующих работу спортивных школ различного типа.

Порядок получения дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта:

1) Объявляется набор государственным образовательным учреждением дополнительного образования детей в группу начальной подготовки для всех желающих, подходящих по возрасту и не имеющих медицинских противопоказаний.

2) Ребенок переводится на этап учебно-тренировочной подготовки в случае соблюдения следующих условий: получен допуск по итогам проверки в рамках Программы медицинского обследования лиц, пройдена необходимая подготовка не менее 1 года, выполнены требования по общефизической и специальной подготовке.

3) Перевод на этап спортивного совершенствования осуществляется в случае выполнения учащимся норматива спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России, а по командным видам спорта – не ниже 1 юношеского разряда.

4) Перевод на этап высшего спортивного мастерства осуществляется в случае перспективности учащегося, наличия у него звания мастер спорта, его зачисления в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации, стабильно высоких результатов.

На получение дополнительного образования в области физической культуры и спорта имеют право:

На начальном этапе все категории детей от 6 до 11 лет в зависимости от вида спорта в соответствии с уставом. В случае, если количество мест в группе на этапе начальной подготовки в спортивной школе ограничено, проводится конкурс.

Перечень документов, необходимых для получения дополнительного образования в области физической культуры и спорта:

- заявление родителей по форме учреждения;
- медицинская справка по форме общеобразовательной школы, дошкольного образовательного учреждения о годности к физическим нагрузкам.

К основным программно-методическим документам, регламентирующим работу спортивных школ относятся: Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, типовое положение об учреждении дополнительного образования детей, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закон Российской Федерации «Об образовании», типовые образовательные программы по видам спорта для спортивных школ и училищ олимпийского резерва, Единая всероссийская спортивная классификация и правила соревнований по видам спорта (где, в частности, оговаривается использование того или иного инвентаря в зависимости от возраста занимающихся). Эти и ряд других документов определяют нормативно-правовые, организационно-управленческие, научно-методические и материально-технические стороны работы спортивных школ.

Наряду с этим к программно-методическим документам следует отнести разработанную федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и утвержденную Правительством Российской Федерации в августе 2009 г. Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

Вопросы, связанные с открытием школ и руководством ими, подбором и расстановкой кадров, ведением документальной отчетности, являются организационными вопросами. К методическим вопросам относятся: порядок комплектования контингента учащихся спортивных школ, организация учебно-тренировочного процесса, регламентация режимов учебно-тренировочной работы и набора в группы, планирование подготовки спортивных резервов и др.

Спортивным школам рекомендовано организовывать образовательный и учебно-воспитательный процесс в соответствии с научно разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств и методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Организационная структура подготовки спортивных резервов

Организационная структура отечественного спортивного движения включает в себя государственные и общественные спортивные организации, которые на федеральном, территориальном и местном уровнях осуществляют управление подготовкой спортивных резервов. К таким организациям относят: Министерство спорта Российской Федерации, система территориальных органов управления физической культурой и спортом; специализированные подразделения отдельных отраслевых министерств; Олимпийский комитет России; Всероссийские и территориальные федерации по видам спорта; физкультурно-спортивные общества и спортивные клубы. Непосредственная подготовка спортивных резервов ведется в подведомственных им учреждениях, к которым относятся ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, специализированные спортивные классы общеобразовательных школ, ШВСМ, МЦОП.

ДЮКФП (детско-юношеские клубы физической подготовки) открывают на базе общеобразовательных школ, в системе профессионально-технического образования, по месту жительства и в других детско-юношеских учреждениях для проведения спортивно-оздоровительной работы с детьми в возрасте 6-15 лет.

ДЮСШ, СДЮШОР. Основные задачи специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ:

- развитие видов спорта в регионе;
- привлечение максимального числа детей к систематическим занятиям спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- организация физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы среди детей, подростков и молодежи края, направленной на всестороннее физическое развитие;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта.
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, помощь в гармоничном развитии личности, воспитание ответственности и способности к профессиональному самоопределению в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;

Виды деятельности специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ:

- дополнительное образование детей, подростков и молодежи, реализуемое в соответствии с учебно-тренировочным процессом на основе научно разработанной системой многолетней спортивной подготовки;
- внедрение современных методик тренировок с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий;
- организация и обеспечение учебно-тренировочных и теоретических занятий;
- проведение медико-биологических обследований, восстановительных, профилактических и оздоровительных мероприятий;
- проведение воспитательной и психологической работы со спортсменами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

ДЮСШ (детско-юношеские спортивные школы) открывают в системе органов управления физической культурой и спортом, а также органов народного образования, в системе профессионально-технического образования, в структуре ФСО, при спортивных клубах, учебных заведениях и при других физкультурно-спортивных организациях для

проведения учебно-тренировочной работы с детьми и подростками. Спортивные школы создают в целях реализации программ дополнительного образования детей. ДЮСШ могут быть как комплексными (проводящими работу по нескольким видам спорта), так и ориентированными на какой-то один вид спорта. Структурные подразделения спортивной школы рекомендуется создавать в виде отделений по виду (видам) спорта или этапу подготовки. Количество учебных групп (секций) в отделении, а также количество специалистов (тренеров-преподавателей, хореографов, концертмейстеров и др.), привлекаемых спортивной школой для работы с обучающимися, определяется учреждением исходя из утвержденной учредителем сметы доходов и расходов. Обязательными условиями для открытия спортивных школ является наличие собственной или арендуемой спортивной базы для проведения учебно-тренировочного процесса, административных и вспомогательно-хозяйственных помещений, обеспеченность финансированием, руководящими и тренерскими кадрами.

С 2000 г. в системе спортивных школ стали активно создаваться различные учреждения дополнительного образования для инвалидов. В спортивных школах разного уровня открывают отделения или отдельные группы, в которых занимаются лица с ограниченными возможностями. Организуются детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки.

СДЮШОР (специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва) создают на базе существующих ДЮСШ, в которых администрация и тренерско-преподавательские кадры достигли высокого уровня работы по подготовке квалифицированных спортсменов. Обоснованием открытия спортивной школы в виде СДЮШОР, как правило, является необходимость обеспечения целенаправленной подготовки спортивного резерва для сборных команд муниципального образования или субъекта Российской Федерации по олимпийским видам спорта.

Рекомендуемые условия функционирования СДЮШОР:

- наличие образовательных программ спортивной подготовки повышенного уровня (спортивное совершенствование и высшее спортивное мастерство), в том числе экспериментальных и авторских;
- наличие высококвалифицированных тренерских кадров, обеспечивающих реализацию данных образовательных программ;
- наличие региональной системы соревнований по культивируемому (олимпийскому) виду спорта (дисциплине), позволяющей выполнять юным спортсменам установленные нормативные требования по видам спорта;
- традиционность и популярность данного вида спорта в регионе, наличие в регионе спортивных клубов, команд мастеров, ШВСМ или центров спортивной подготовки, в которых обучающиеся СДЮШОР могли бы продолжить спортивную деятельность.

СДЮШОР, так же как и ДЮСШ, могут иметь одно или несколько отделений по смежным видам спорта. Поэтому слово «специализированная» нельзя относить к понятию профиля школы (то есть школа по легкой атлетике, школа по плаванию и т.д.). Имеется в виду, что в специализированных школах, в отличие от ДЮСШ, ведется большая работа по подготовке спортсменов высокого класса для пополнения сборных команд по олимпийским видам спорта, что является основным показателем их деятельности.

После окончания олимпийского цикла сеть СДЮШОР должна переаттестовываться с учетом итогов работы и вклада каждой школы в подготовку спортсменов высокого класса. В СДЮШОР предусмотрена повышенная (по сравнению с ДЮСШ) оплата труда тренеров-преподавателей и руководящих работников.

В отличие от более ранних инструктивных документов, фиксировавших должные возрастные параметры спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, действующие документы, регламентирующие деятельность ДЮСШ и СДЮШОР, устанавливают лишь рекомендуемый минимальный возраст зачисления учащихся в отделения по видам спорта.

При соблюдении организационно-методических и медицинских требований спортивная школа может осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с четырехлетнего возраста).

Условиями данного набора является:

наличие письменного заявления одного из родителей ребенка;

наличие образовательной программы, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;

наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, квалификационной категории или свидетельства о прохождении специальных курсов повышения квалификации.

Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся в спортивной школе - 18 лет (для учащейся молодежи - 21 год).

Инструктивными документами определено, что ДЮСШ и СДЮШОР обладают правами юридического лица. На базе ведущих ДЮСШ и СДЮШОР могут создаваться республиканские, краевые, областные, городов Москвы и Санкт-Петербурга спортивные школы, на которые дополнительно возлагаются обязанности организационно-методического руководства деятельностью других спортивных школ, а также проведение спортивно-массовых мероприятий на соответствующей территории.

В последние годы значительно усложнили требования к организации подготовки квалифицированных спортсменов. Это привело к поиску новых, более эффективных форм работы спортивных школ.

Еще в 1971 г. в нашей стране начали работу первые общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля (ОШИСП), созданные по примеру бывшей ГДР. В условиях школы-интерната дети находились круглосуточно на полном обеспечении. Условия компактного проживания юных спортсменов и возможности более рациональной организации учебы, быта, тренировки и восстановительных мероприятий позволяли повысить эффективность подготовки спортивного резерва.

Сеть ОШИСП постоянно расширяли, их укрепляли наиболее квалифицированными тренерскими кадрами. Создавали ОШИСП, как правило, в крупных спортивных центрах (чаще всего - областных), при наличии современной материальной базы. Кадровый вопрос помогала решать и весьма выгодная система начисления заработной платы тренерам-преподавателям ОШИСП при условии совмещения тренерской и воспитательной работы.

С 1989 г. и в последующий период все ОШИСП преобразованы в училища олимпийского резерва (УОР), по существу с сохранением их структуры, но с некоторым изменением состава решаемых задач. Под крышей УОР теперь объединены три организации: общеобразовательная и спортивная школа, а также среднее профессиональное учебное заведение, где помимо подготовки спортивной смены осуществляют подготовку физкультурно-спортивных кадров среднего звена (тренеров по спорту). Такие организационные изменения позволяют начинать работу с более старшими по возрасту и квалификации спортсменами - учащимися старших классов и продлить срок пребывания сильнейших спортсменов в стенах училищ до возраста 21-22 года и старше.

Основные задачи училищ олимпийского резерва:

- обеспечение круглогодичной специализированной подготовки высококвалифицированных спортсменов, кандидатов в члены и членов сборных команд Российской Федерации;

- обеспечение условий получения образовательной и профессиональной подготовки высококвалифицированных спортсменов;

- удовлетворение потребности спортсмена в интеллектуальном развитии и обеспечение его социальной адаптации посредством получения среднего профессионального образования;

- удовлетворение потребностей общества в специалистах физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием.

Училища олимпийского резерва имеют возможность самостоятельно определять формы и методы организации учебной, учебно-тренировочной и воспитательной работы, сроки начала занятий и проведения каникул, вводить экстернат по определенным предметам, организовывать группы с углубленной программой по специальным дисциплинам. Кроме работы со своими учащимися УОР имеют возможность организовывать учебно-тренировочные сборы с переменным составом спортсменов-кандидатов на поступление в училище общим сроком до 60 дней в году.

Учащиеся УОР обеспечиваются бесплатно общежитием, питанием, учебниками, табельной спортивной формой и средствами восстановления. Для обеспечения учебного процесса в период проведения учебно-тренировочных сборов УОР может направлять в места их проведения преподавателей общеобразовательных и специальных дисциплин.

Такая форма организации занятий позволила подготовить многих выдающихся спортсменов (чемпионов мира, Европы и Олимпийских игр). Наряду с этим, к сожалению, в работе отдельных УОР (как и в работе большинства прежних ОШИСП) четко проявилась тенденция к систематическому форсированию подготовки юных спортсменов, что выражается в излишне специализированном ее характере на ранних этапах занятий, пренебрежении к средствам ОФП, в неоправданно высоких объемах, осваиваемых спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок и т.д. Такой подход должен быть исключен из практики тренерской работы в УОР. Ведь именно в них в настоящее время сосредоточены самые способные юные спортсмены - наш золотой фонд, к которому должно быть самое бережное отношение.

Начиная с 1974 г. получили развитие *специализированные классы по видам спорта*, с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом. Они являются совместной формой работы спортивных школ и общеобразовательных учреждений (учреждений начального и среднего профессионального образования) с целью обеспечения условий для рационального сочетания обучения с углубленным учебно-тренировочным процессом. Специализированные классы открывают в образовательных учреждениях по договору со спортивной школой и согласованию с учредителями при условии финансового обеспечения, наличия собственной или арендуемой спортивной базы. Специализированные классы, как правило, комплектуют из числа наиболее перспективных в спортивном отношении обучающихся, имеющих предварительную спортивную подготовку не менее одного года.

Режим учебного дня, расписание занятий и учебно-тренировочный процесс для специализированных классов устанавливают администрация образовательного учреждения совместно с администрацией спортивной школы. Учебно-тренировочные занятия для обучающихся специализированных классов рекомендуют проводить не реже двух раз в день (не менее 10 раз в неделю). При проведении двухразовых учебно-тренировочных занятий планирование первых уроков (занятий) по общеобразовательным предметам переносят на более позднее время.

Обучающихся специализированных классов, не выполнивших требования по уровню спортивной подготовки, рекомендуется переводить в другие классы данного учреждения или другое образовательное учреждение только по окончании учебного года.

Оплата труда тренеров-преподавателей и других специалистов спортивного профиля, осуществляющих работу с обучающимися специализированных классов, как правило, производится за счет спортивной школы, им может быть установлена доплата за счет собственных или привлеченных средств общеобразовательного учреждения.

По замыслу, преимущество этой формы заключается в создании прочного контакта между учителями и тренерами, а также в сохранении постоянной связи детей с семьей. Однако практика показывает, что добиться такого прочного контакта участвующих сторон удается, к сожалению, далеко не везде. Объединенными усилиями учителей, тренеров и

родителей можно добиться многого, если помнить об идее создания спец классов - создании условий для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

ШВСМ (школы высшего спортивного мастерства) создают при городских, областных, краевых и республиканских органах управления физической культурой и спортом.

Основные задачи Школы высшего спортивного мастерства:

- подготовка сильнейших спортсменов Красноярского края, а также их ближайшего резерва;
- разработка и реализация программ развития видов спорта в Красноярском крае и научно обоснованных методик подготовки спортсменов высокого класса;
- привлечение оптимального числа перспективных спортсменов для специализированной подготовки на учебно-тренировочных сборах для участия в официальных соревнованиях, согласно краевого, всероссийского и международного календарных планов спортивных мероприятий;
- достижение высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Красноярского края, России;
- информационно-методическое обеспечение и организация подготовки, переподготовки и повышения квалификации тренерских кадров спортивных школ Красноярского края;

Основные виды деятельности Школы высшего спортивного мастерства:

- организация тренировочного процесса тренерами, привлечение ведущих ученых, тренеров и специалистов, для проведения консультационной и информационной работы по внедрению современных достижений науки, техники, медицины и спорта в подготовку спортсменов;
- проведение стажировок, семинаров, конференций, с ведущими тренерами края по проблемам подготовки спортсменов сборных команд края;
- внедрение современных методик тренировок с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий;
- организация учебно-тренировочных сборов, групповых учебно-тренировочных и теоретических занятий, занятий по индивидуальным планам;
- организация и участие в краевых, региональных, республиканских соревнованиях;
- проведение медико-биологические обследований, восстановительных, профилактических и оздоровительных мероприятий, тестирований, обеспечение спортсменов сборных команд края медицинскими средствами, предметами санитарной гигиены, восстановительными и фармакологическими средствами, лекарственными препаратами;
- организация работы по экипировке, обеспечению современными материально-техническими ресурсами, спортивной формой, спортивным инвентарем основные и резервные составы сборных команд края;

ШВСМ осуществляет работу со спортсменами - кандидатами или членами сборной команды России, их комплектуют из числа лучших выпускников ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, секций спортивных организаций. Они ведут работу по принципу межведомственного организационно-методического и учебно-тренировочного центра подготовки кандидатов в сборные команды страны. Тренеры ШВСМ работают со спортсменами постоянного (регулярно тренирующимися под их руководством) и переменного состава (привлекаемыми на время учебно-тренировочных сборов и соревнований и постоянно занимающимися под руководством тренеров, не работающих в штате ШВСМ). Тренеры-преподаватели ШВСМ призваны оказывать методическую помощь тренерам ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ФСО и ведомственных физкультурных организаций в их практической работе.

МЦОП (межведомственные центры олимпийской подготовки) являются учебно-тренировочными, спортивно-методическими подразделениями региональных федераций

по видам спорта. Они формируются на базе учащихся СДЮШОР, УОР, ШВСМ и функционируют в режиме постоянно действующего сбора с переменным составом спортсменов, к работе с ними привлекают их личных тренеров или сильнейших тренеров соответствующих регионов.

Задачами МЦОП являются:

подготовка спортсменов, способных в течение олимпийского цикла войти в состав сборной команды страны и достичь уровня результатов международного класса;

организация для сильнейших спортсменов региона централизованной подготовки, профилактических и восстановительных мероприятий, углубленных медико-биологических обследований;

разработка единой организационной концепции отбора и многолетней подготовки спортсменов региона, координация планирования и управления подготовкой спортивных резервов по виду спорта;

организация работы по повышению профессиональной квалификации тренерско-преподавательских кадров путем проведения стажировки и открытых занятий.

В соответствии с научно обоснованными этапами многолетней подготовки (предварительной подготовки, начальной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования и высшего мастерства) учебно-тренировочный процесс учащимися спортивных школ подразделяется на несколько этапов: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. В настоящее время эти этапы законодательно закреплены в Федеральном законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации». Каждый этап обучения является звеном в общей системе многолетней подготовки спортсмена, имеет конкретные задачи и связан с определенным возрастом и квалификацией занимающихся, а также с решаемыми задачами в конкретной спортивной школе того или иного типа.

В спортивных школах разного типа, согласно Положению о них, открывают группы определенного контингента:

ДЮКФП - спортивно-оздоровительной и начальной подготовки, а при наличии условий и возможностей (по решению учредителей) учебно-тренировочные;

ДЮСШ - начальной подготовки и учебно-тренировочные, а при наличии условий и возможностей рекомендуется открытие и групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства;

СДЮШОР - учебно-тренировочные, спортивного совершенствования (группы начальной подготовки и высшего спортивного мастерства - рекомендуются при наличии условий и возможностей);

ШВСМ, УОР, МЦОП - спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (учебно-тренировочные группы - рекомендуются при наличии условий и возможностей).

Разделение контингента учащихся на группы не является условным, а определяет целенаправленность и законченность курса обучения на данном этапе подготовки. Для всех групп предусмотрена система отбора, перевода и выпуска учащихся.

В принятых в 2006 г. Методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации определены условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие годы обучения:

- на *спортивно-оздоровительной* этап подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, а также те, кто уже занимается спортом, но не имеет по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки;

- на *этап начальной подготовки* зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор рекомендуется производить по результатам

сдачи контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается учреждением и доводится до сведения общественности (продолжительность этапа 1-3 года);

- на учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года занятий, при выполнении ими требований по общей и специальной подготовленности. Перевод по годам обучения происходит при условии положительной динамики общей и специальной физической подготовленности, и спортивных результатов в соответствии с требованиями образовательных программ (продолжительность этапа - 4-5 лет);

- на этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта (по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда); перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей (продолжительность этапа - 3 года);

- на этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации и выполнившие (подтвердившие) норматив мастера спорта и мастера спорта международного класса (возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этого этапа).

Перевод обучающихся в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов, а также заключения врача. Учащимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

В настоящее время в России функционируют более 5 тыс. образовательных учреждений спортивной направленности (326 ДЮКФП, 3502 ДЮСШ, 1293 СДЮСШОР, 44 УОР, 99 ШВСМ). В них проходят подготовку около 3,3 млн юных спортсменов, из которых 11,1 тыс. задействованы в спорте высших достижений. Подготовку обеспечивают 103,2 тыс. тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования, из них более 43% имеют профессиональное образование, 34% - высшую и первую квалификационные категории.

Учреждения спортивной направленности развивают более 110 видов спорта. Самыми популярными среди них являются такие виды спорта, как футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, лыжные гонки (более 200 тыс. занимающихся). Около 10,8 тыс. спортивных сооружений находится на балансе спортивных школ.

Таким образом, действующая в Российской Федерации организационная структура обеспечивает необходимые условия для многолетней подготовки спортсменов — от новичков до мастеров спорта международного класса, позволяя решать при этом оздоровительные и воспитательные задачи с достаточно большими контингентами детей, подростков и молодежи.

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводят в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 рабочих недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях

оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Подготовку спортсменов по различным видам спорта в образовательных учреждениях дополнительного образования детей,

образовательных учреждений среднего профессионального образования и других организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, проводят в соответствии с учебно-тренировочными программами. Организация учебно-тренировочной деятельности без использования учебно-тренировочных программ подготовки спортсменов не допускается.

Программы подготовки спортсменов разрабатываются тренерами-преподавателями спортивных школ на основе программно-методических документов и утверждаются на тренерских советах отделений, а также директором спортивной школы.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяют самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, учета квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, установленных для работников физической культуры и спорта, а также расчета количественного состава занимающихся, попадающих по уровню мастерства и стажу занятий на те или иные этапы подготовки в текущем учебном году.

Среди инструментов организационно-методического управления важная роль принадлежит разработке и обоснованию основных направлений деятельности, которые должны быть представлены в документации по планированию и учету работы спортивной школы.

Основным документом, регламентирующим работу спортивной школы в течение учебного года, является *Годовой план спортивной школы*, утверждаемый вышестоящей организацией. Он включает: задачи на учебный год; разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, воспитательной и агитационной, финансово-хозяйственной работы; медицинское обеспечение учащихся; повышение квалификации кадров; задачи в работе с родителями и с общеобразовательной школой.

В раздел *учебной работы* должны быть включены: расчет количественного состава занимающихся, попадающих по уровню мастерства и стажу занятий на те или иные этапы подготовки в текущем учебном году; распределение нагрузки тренерам и уточнение списочного состава их групп; утверждение программ подготовки спортсменов; расписание занятий, график участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах и т.д.

В разделе *воспитательной работы* планируют беседы и диспуты на морально-этические темы, встречи с победителями и призерами крупнейших международных и республиканских соревнований, проведение с ними совместных тренировочных занятий, показательные выступления учащихся в спортивных и общеобразовательных школах, проведение открытых первенств УОР, СДЮШОР и ШВСМ с приглашением спортсменов из различных спортивных школ региона и т.д. В числе других особого внимания заслуживает направление, которое связано с поддержанием контактов с выпускниками спортивной школы.

Эффективность управления подготовкой юных спортсменов во многом определяется профессиональной подготовленностью тренерско-преподавательского состава. Поэтому работа по повышению квалификации тренеров является весьма существенным звеном в деятельности спортивных школ. Она осуществляется в основном через проведение открытых тренировочных занятий и методическую учебу. Опыт работы многих школ показывает, что одна из действенных форм повышения знаний - ежемесячные методические занятия с докладами тренеров по запланированной на год тематике. После обсуждения и внесения корректив тренер готовит реферат, который хранится в методическом кабинете. Такой подход дает возможность в сравнительно короткий срок накопить ценный материал, включающий в себя не только современную научно-методическую информацию, но и опыт работы самих тренеров. Другая форма повышения знаний - все шире практикуемая в настоящее время на занятиях стажировка ведущих специалистов на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

Организационные аспекты управления тесно связаны с принятием определенных решений. В целях практического осуществления их коллегиальности в спортивных школах под председательством директора создается *педагогический совет*, в состав которого входят заместители директора, старшие тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, медицинские работники, представители спортивных организаций и родительского комитета. Педагогический совет собирается не реже одного раза в квартал и обсуждает основные вопросы работы школы, опыт подготовки юных спортсменов, итоги деятельности по различным направлениям. В отделениях по видам спорта создаются *тренерские советы*, которые анализируют методику подготовки, обсуждают комплектование команд и т.д.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляет врач спортивной школы, а при его отсутствии - кабинет врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляет врачебно-физкультурный диспансер не менее двух раз в год, а также дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях и после болезней и травм. Кроме того, необходимо вести контроль по использованию занимающимися фармакологических средств. В случае наличия в спортивной школе штатных медицинских работников рекомендуется возложить на них непосредственный медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

Электронный образовательный ресурс
Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
1	Структура управления подготовкой спортивных резервов в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
2	Структура и содержание научно-методического обеспечения подготовки спортсменов в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
3	Научно-методические основы построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
4.	Научно-методические основы подготовки спортсменов разного возраста и квалификации в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
5	Психолого-педагогические проблемы оптимизации процесса спортивной подготовки	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
6	Развитие физических качеств на этапах многолетней подготовки спортсменов в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
7	Современные методики контроля и самоконтроля спортивной подготовки	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
8	Научно-методические основы применения средств восстановления спортивной	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)

	работоспособности в ИВС	
9	Основные направления научных исследований в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
10	Организация и проведение исследований в ИВС	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)

Практические занятия

Тема 1.1. Структура управления подготовкой спортивных резервов в ИВС.

Цель/задачи работы Формирование знаний о структуре и классификации спортивных резервов в Российской Федерации, организационной основе подготовки спортсменов, получения дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта.

Вопросы для изучения

1. Понятие «спортивных резервов»
2. Классификация спортивных резервов: действующий резерв, ближайший резерв, потенциальный резерв.
3. Особенности получения дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта.
4. Порядок получения дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта, перечень документов необходимых для занятий в ДЮСШ, СДЮСШ. УОР, ШВСМ и др.
5. Основные программно-методические документы, регламентирующие работу спортивных школ.
6. Организационная структура подготовки спортивных резервов.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС»

49.03.04 Спорт

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

Тема «Структура управления подготовкой спортивных резервов в ИВС».

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

1. Составить схемы структуры управления спортивными резервами в РФ.
2. Перечислить государственные и общественные спортивные организации, которые осуществляют управление подготовкой спортивных резервов.
3. Раскрыть задачи непосредственной подготовки спортивных резервов в подведомственных учреждениях: ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, специализированных спортивных классов, общеобразовательных школ, ШВСМ, МЦОП.

Список рекомендуемой литературы:

Материалы лекции (приложение б)

1. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
2. Правила соревнований по лыжным гонкам под общей редакцией Логинова В.А./2007. – 160 с.
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору
4. Чесноков, Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов. – Москва, 2016. – 136 с.
5. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

Тема 2.2. Научно-методические основы построения многолетней подготовки спортивного резерва в ИВС.

Цель/задачи работы Формирование знаний, умений, навыков, по содержанию, преимущественной направленности тренировочного процесса, возрастных границ, средств, методов, применительно к каждому этапу спортивной подготовки в ИВС.

Вопросы для изучения

1. Этапы подготовки спортивного резерва, представленные в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».
2. Общая характеристика основных этапов подготовки.
3. Методические особенности подготовки спортсменов на каждом этапе.
4. Структура и содержание программ, применительно к каждому этапу спортивной тренировки.
5. 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

«Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС»

49.03.04 Спорт

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

Тема «Структура управления подготовкой спортивных резервов в ИВС».

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

1. Разработать структуру и содержание программ спортивной подготовки, применительно к каждому этапу.
2. Разработка модели построения многолетней подготовки спортсменов в ИВС (форма представлена в приложении 3).

Список рекомендуемой литературы:

1. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
2. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.
3. 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.
4. Правила соревнований по лыжным гонкам под общей редакцией Логинова В.А./2007. – 160 с.
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору
6. Чесноков, Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов. – Москва, 2016. – 136 с.

Тема 2.4. Научно-методические основы построения микроциклов подготовки спортсменов в ИВС.

Цель/задачи работы Формирование знаний о структуре и содержании микроциклов, их построении в мезо циклах, в зависимости от задач, решаемых на этапах многолетней подготовки спортивного резерва.

Вопросы для изучения

1. Принципы планирования.
2. Название микроциклов, их длительность, содержание, направленность.
3. Основы чередований микроциклов в мезо цикле.
4. Чередование микроциклов при двух, трехразовых тренировочных занятиях в день.
5. Тренировочные занятия как элементы структуры микроциклов.
6. Название мезо циклов, задачи, направленность, особенности применения средств подготовки каждого мезо цикла.
7. Годичный цикл, его структура у лыжников гонщиков высокой квалификации, массовых разрядов.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС»
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 микроциклов подготовки спортсменов в ИВС»

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

Современные научные представления о чередовании занятий с различными по величине и направленности нагрузками в подготовке спортивных резервов.

Построение схем микроциклов разных типов: 1) структура микроциклов на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона, 2) структура и содержание микроциклов: базового, развивающего, восстановительного, соревновательного мезо циклов, подготовительного периода.

Список рекомендуемой литературы:

1. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
2. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.
3. 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.

4. Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте: учеб. пособие /А.А. Аввакуменков, и др. – Великие Луки: изд-во,2017, с 8 -47
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору

Тема 2.7. Развитие физических качеств, на этапах многолетней подготовки спортсменов в ИВС.

Цель/задачи работы Формирование системы знаний о структуре физических качеств, методике их развития, с учетом сенситивных периодов, в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Вопросы для изучения

1. Структура физических качеств, спортсменов.
2. Возрастные особенности развития физических качеств в ИВС.
3. Учет сенситивных периодов развития физических качеств, в тренировочном процессе спортсменов.
4. Особенности методики тестирования физической работоспособности, стандартизация проведения измерительных процедур.
5. Контроль над двигательными качествами.
6. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, допустимые объемы, интенсивность, основных средств подготовки, с учетом возрастных, индивидуальных особенностей спортсменов и должного уровня развития физических качеств, функциональных возможностей.
7. Дидактические принципы.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС»
49.03.04 Спорт

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

Тема «Развитие физических качеств, на этапах многолетней подготовки спортсменов в ИВС».

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

Составить конспект занятия. Решить образовательные задачи: 1) развитие специальной выносливости; 2) развитие скоростно-силовых качеств. Использовать средства общей и специальной подготовки спортсменов в ИВС, раскрыть соответствующие методы тренировки.

Разработать комплексы упражнений для развития силы, гибкости, ловкости, не менее 10 упражнений для спортсменов спортивного резерва в ИВС.

Список рекомендуемой литературы:

1. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 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. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.
4. 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.
5. Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте: учеб. пособие /А.А. Аввакуменков, и др. – Великие Луки: изд-во, 2017, - 222 с.

Тема 2. 8. Современные методики контроля и самоконтроль спортивной подготовки.

Цель/задачи работы Формирование системы знаний, умений, об управлении спортивной подготовкой, с учетом объективных показателей комплексного контроля и самоконтроля в тренировочном процессе спортсменов в ИВС.

Вопросы для изучения

1. Научные подходы к организации контроля при подготовке спортивного резерва
2. Информационные технологии контроля спортивной подготовки.
3. Инструментальные и визуальные методы контроля.
4. Формы и содержание средств контроля в тренировочном процессе спортсменов.
5. Педагогический и врачебный контроль в процессе учебно- тренировочных занятий и соревнований.
6. Методы самоконтроля, дневник спортсмена.
7. Обработка, анализ и оценивание результатов тестирования.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для дисциплины

«Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС»

49.03.04 Спорт

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

Тема **«Современные методики контроля и самоконтроль спортивной подготовки».**

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

Составить программу комплексного этапного обследования спортсменов в ИВС, с включением в нее виды подготовки: физическая, теоретическая, техническая, тактическая, психологическая, морально-волевая. Разработать батарею информативных тестов для каждого вида подготовки с учетом соревновательной деятельности спортсменов. Контроль объема и интенсивности нагрузок.

Список рекомендуемой литературы:

1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва: Спорт, 2017. – 128 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html> (дата обращения: 20.01.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72 с.
3. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.
4. 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.
5. Технологии спортивной тренировки в лыжном спорте: учеб. пособие /А.А. Аввакуменков, и др. – Великие Луки: изд-во, 2017, с 8 -47
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 29. 12. 2021).

Тема 2. 10. Научно-методические основы спортивного отбора.

Цель/задачи работы Формирование знаний об основных направлениях отбора: отбор детей для занятий определенным видом спорта; отбор спортсменов, для комплектования команды; отбор спортсменов в сборные команды, для участия в соревнованиях более высокого ранга.

Вопросы для изучения

1. Основные направления отбора.

2. Теоретико-методические основы и технологии спортивного отбора юных спортсменов в системе подготовки спортивного резерва.
3. Разработка модельных характеристик, прогнозирование спортивной одаренности.
4. Реализация технологий спортивного отбора в процессе многолетней подготовки спортивного резерва.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в ИВС»

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 спортивного отбора»**.

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

Заполнить таблицу 1 с критериями отбора в ИВС, для всех этапов спортивной подготовки (Приложение 7)

Таблица 1. Критерии спортивного отбора

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

Список рекомендуемой литературы:

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

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. , перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 310 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник / под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

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 № 6

План педагогического анализа учебно-тренировочного занятия

1. Место занятия в системе годичного планирования и адекватность постановки задач.

Грамотность формулировки поставленных задач (воспитывать, развивать, совершенствовать, учить, закреплять, формировать, способствовать формированию, создавать предпосылки и т.п.).

2. Организация учебно-тренировочного занятия:

- тип занятия, подготовка группы к нему;
- структура построения занятия, рациональность подбора упражнений для решения задач в каждой части занятия (содержание, дозировка нагрузки);
- соответствие объема и интенсивности нагрузки специальной подготовленности занимающихся и задачам учебно-тренировочного занятия;
- общая моторная плотность занятия;
- использование и оптимальность сочетания способов организации тренировки (индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой и другие способы);

3. Содержание учебно-тренировочного занятия:

- соответствие содержания занятия требованиям программы, по которой работает тренер-преподаватель;
- соответствие содержания занятия конспекту;
- адекватность подбора упражнений в каждой части тренировки;
- соответствие содержания разминки содержанию основной части и решаемым задачам;
- специализированность содержания нагрузки (специфические, специфические упражнения) и ее соответствие этапу обучения (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования);
- направленность тренировочных нагрузок (аэробная – ЧСС до 155 уд./мин; смешанная – 156 – 175; анаэробная – 188 и выше)
- рациональность использования подводящих и основных упражнений (выполнение двигательного действия по частям и целостное выполнение) на этапах обучения;
- соответствие сложности решаемых на занятиях задач возрастным возможностям занимающихся;
- соответствие степени технологической сложности материала уровню физического развития, подготовленности и психического развития занимающихся;
- дифференцированность подхода к занимающимся с учетом особенностей их соматического и психологического развития.

4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия:

- использование различных методических приемов обучения, заданий различного характера;
- педагогически оправданный подбор методов обучения на этапах занятия (словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный и др.), соответствие методов обучения и тренировки содержанию и задачам занятия, возрасту и уровню подготовленности обучающихся;
- целесообразность использования и сочетания способов организации занимающихся (фронтальный, групповой, поточный, круговой тренировки и т.п.) в зависимости от задач тренировки;
- разнообразие и вариативность условий выполнения тренировочных заданий;

- особенности концентрации, распределения внимания и чередования видов деятельности;
 - динамика нагрузки, осуществление тренером-преподавателем контроля нагрузки, коррекция дозировки, целесообразность интервалов отдыха;
 - методические приемы исправления ошибок;
 - оценка действий, занимающихся – поощрение, наказание; содержательная логика учебно-тренировочного занятия;
 - использование перестроений, их рациональность и достаточность;
 - использование на занятиях технических средств обучения, специального оборудования;
 - соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности;
 - поддержание эмоционального фона и мотивации на работу;
 - паузы и простои, их причины;
 - дисциплина.
5. Личностные качества тренера-преподавателя:
- профессиональное общение: тон, стиль отношений, манера общения с группой и отдельными занимающимися;
 - умение управлять группой, педагогический такт, эрудиция;
 - прямое и опосредованное воспитательное воздействие через общение;
 - четкость и грамотность речи тренера при командах, объяснениях, замечаниях и общении с занимающимися;
 - соотношение прагматичности, логичности и эмоциональности в речевом и неречевом поведении тренера.
6. Выводы и практические рекомендации:
- выполнение плана учебно-тренировочного занятия;
 - оптимальность выполнения задач тренировки;
 - особенно интересное и поучительное на занятии;
 - что произвело на занятии наибольшее впечатление;
 - замечания и предложения;
 - оценка занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ №7

Критерии спортивного отбора

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