

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

«Физическая культура и спорт»

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:

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

Великие Луки 2021

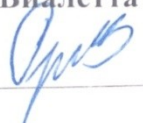
Заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта

Аввакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук


_____ (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
«Физическая культура и спорт» (лыжный спорт и спортивное
ориентирование) по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль
- спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и
спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская
деятельность в образовании ФГБОУ ВО «Великолукская
государственная академия физической культуры и спорта»**

Пуховым Александром Михайловичем, кандидатом биологических наук, проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся по направлению 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании разработанного Аввакуменковым Алексеем Алексеевичем, 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».
2. Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.
3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения дисциплины разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.
4. Методические материалы ФОС содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.
5. Содержание ФОС соответствует профилю - спортивная подготовка в избранном виде спорта: спортивное ориентирование.

6. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов оценивания.

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

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

Рецензент:

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

1 сентября 2021г.

Рецензия

на фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (лыжный спорт и спортивное ориентирование) для бакалавров направления подготовки 49.03.04 «Спорт» (профиль - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании разработанный Аввакуменковым А.А., кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры теории и методики лыжного спорта ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (лыжный спорт и спортивное ориентирование) для *бакалавров* направления подготовки 49.03.04 «Спорт» (очной формы обучения) содержит этапы формирования компетенций, показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к зачёту (1 семестр), перечень практических навыков, необходимых для демонстрации на зачёте.

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

. Задания для осуществления образовательного процесса с использованием дистанционных форм обучения.

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

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС ВО по направлению 49.03.04 «Спорт».

2. Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.

3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения дисциплины разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу

оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

4. Методические материалы ФОС содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.

5. Содержание ФОС соответствует профилю - спортивная подготовка в избранном виде спорта: лыжный спорт и спортивное ориентирование.

6. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов оценивания.

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

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

Рецензент:

Чернышева Елена Николаевна –

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

1 сентября 2021 г.

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	9
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	9
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	9
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	10
3.1. Очная форма обучения.....	10
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий.....	11
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	17
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося.....	17
5.1.1. Очная форма обучения.....	17
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы.....	22
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	24
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	25
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.....	25
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	25
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....	26
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	27
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания.....	27
6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения.....	28
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	29
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации.....	31
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	32
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	32
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	32
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	32
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная).....	33
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	34
7.3. Программное обеспечение.....	35
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	35
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	35
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	35
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....	35
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	36
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	38

9.1. Очная форма обучения.....	38
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	40
Контрольные работы для обучающихся.....	40
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	45
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	45
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....	49
Тексты/конспекты лекций.....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ №4.....	72
Электронный образовательный ресурс.....	72

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующей компетенции:

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

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при обучении на очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

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

Не реализуется в форме практической подготовки.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>		<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>							
			<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>		<i>36*</i>	<i>36</i>							
<i>В том числе:</i>		<i>-</i>	<i>-</i>							
<i>Лекции</i>		<i>6</i>	<i>6</i>							
<i>Семинарские занятия</i>		<i>-</i>	<i>-</i>							
<i>Практические занятия</i>	<i>всего</i>	<i>30</i>	<i>30</i>							
	<i>из них в форме практической подготовки</i>	<i>-</i>	<i>-</i>							
<i>Лабораторные работы</i>		<i>-</i>	<i>-</i>							
<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>							
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>		<i>36</i>	<i>36</i>							
<i>В том числе:</i>										
<i>Курсовая работа</i>		<i>-</i>	<i>-</i>							
<i>Расчётно-графические работы</i>		<i>-</i>								
<i>Рефераты</i>		<i>10</i>	<i>10</i>							
<i>Письменные самостоятельные работы</i>		<i>-</i>	<i>-</i>							
<i>Изучение теоретического материала</i>		<i>10</i>	<i>10</i>							
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		<i>8</i>	<i>8</i>							
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		<i>8</i>	<i>8</i>							
<i>Общая трудоемкость</i>	<i>часы</i>	<i>72</i>	<i>72</i>							
	<i>зачетные единицы</i>	<i>2</i>	<i>2</i>							

*из 36 часов – 30 в активной и интерактивной формах

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1	Характеристика видов лыжного спорта и спортивного ориентирования		-	-	-	2	2
2	Основные физические качества и методика их развития в лыжном спорте и спортивном ориентировании	2	-	6	-	6	14
3	ОРУ и методика их проведения		-	4	-	2	6
4	Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах в бесснежный период		-	4	-	6	10
5	Применение технических средств в подготовке спортсменов		-	4	-	6	10
6	Методика начального обучения передвижению на лыжах	2	-	10	-	12	24
7	Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию	2	-	2	-	2	6
ИТОГО (в часах)		6	-	30	-	36	72

Темы и их краткое содержание

Первый курс (1 семестр)

Тема 1. «Характеристика видов лыжного спорта и спортивного ориентирования»

Самостоятельная работа (2 часа)

Краткая характеристика видов лыжного спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, сноуборд, горнолыжные виды (слалом, слалом-гигант, скоростной спуск, спуск на скорость). Особенности их соревновательной деятельности.

Характеристика лыжных гонок, биатлона и двоеборья. Горнолыжные дисциплины и их краткая характеристика. Прыжки с трамплина, прыжки на лыжах (полеты), краткая характеристика. Экстремальные виды лыжного спорта и их характеристика. Прикладные виды и их характеристика.

Краткая характеристика видов спортивного ориентирования: спортивное ориентирование на лыжах, спортивное ориентирование бегом, спортивное ориентирование на велосипедах. Особенности их соревновательной деятельности.

Классификация видов спортивного ориентирования по способу выполнения соревновательного задания: спортивное ориентирование по выбору, спортивное ориентирование в заданном направлении, спортивное ориентирование на маркированной дистанции, спортивное ориентирование по тропам.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни

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

навыков - использования здоровьесберегающих технологий, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 2. «Основные физические качества и методика их развития в лыжном спорте и спортивном ориентировании»

Лекция (2 часа)

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

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (6 часов)

Опробование специальных средств и тренажеров в тренировочном процессе подготовительного периода с целью выборочного воздействия на отдельные мышечные группы. Упражнения преимущественно направленные на подготовку опорно-двигательного аппарата к выполнению беговой нагрузки по пересеченной местности, а в дальнейшем к передвижению во время соревнований. Выбор эффективной методики развития силы, гибкости, выносливости. Отработка отдельных методов развития силы, гибкости, выносливости на практике. Применение упражнений для развития силы, выносливости в различных режимах работы мышц. Применение активных и пассивных упражнений для развития гибкости. Повышение уровня развития физических качеств занимающихся. Подготовка и выполнение норм ОФП-СФП за 1 курс.

Самостоятельная работа (6 часов)

Развитие выносливости и специальной выносливости в годичном тренировочном процессе. Методы развития быстроты, силы, гибкости. Методика развития выносливости в подготовительном периоде. Применение специальных средств при развитии скоростно-силовой и силовой выносливости.

Изучение специальной литературы по вопросам методик развития физических качеств, необходимых для достижения планируемых спортивно-технических результатов. Выбор средств и методов для оптимального повышения уровня физической подготовленности. Подготовка к контрольной работе по теме.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни

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

навыков - использования здоровьесберегающих технологий, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 3. «ОРУ и методика их проведения»

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (4 часов)

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

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучение специальной литературы по вопросам применения общеразвивающих упражнений для развития физических качеств, необходимых для достижения планируемых спортивно-технических результатов. Выбор общеразвивающих упражнений для составления круговых тренировок для оптимального повышения уровня физической и функциональной подготовленности спортсменов в различных видах ориентирования.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни

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

профессиональной деятельности

навыков - использования здоровьесберегающих технологий, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 4. «Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах в бесснежный период»

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (4 часа)

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

Самостоятельная работа (6 часов)

Изучение специальной литературы по применению подводящих и специальных упражнений для овладения техникой лыжных ходов в летний период. Применение лыжероллеров различных конструкций для овладения элементами техники (равновесие, законченное отталкивание, удержание ритма хода в самостоятельных тренировочных занятиях).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни

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

навыков - использования здоровьесберегающих технологий, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 5. «Применение технических средств в подготовке спортсменов»

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (4 часа)

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

Самостоятельная работа (6 часов)

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

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, *знаний*

– способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни

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

навыков - использования здоровьесберегающих технологий, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 6. «Методика начального обучения передвижению на лыжах»

Лекция (2 часа)

«Школа лыжника» с учетом становления техники в бесснежный период. Применение классических и коньковых лыжероллеров (лыж) для освоения основ техники. Освоение основной стойки лыжника на лыжероллерах. Анализ техники в различных способах передвижения на лыжероллерах в бесснежный период, на лыжах при наличии снежного покрова. Разъяснить требования к элементам техники, указать на основные ошибки. Особенности лыжной техники.

Практические занятия с интерактивным взаимодействием (10 часа)

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

Самостоятельная работа (12 часов)

Изучение специальной литературы по технике лыжных ходов в классическом и свободном стиле передвижения. Освоение новых элементов в технике лыжных ходов с учетом скорости передвижения в тренировочном занятии. Самоанализ выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок с последующей корректировкой выполняемых объемов и скорости передвижения.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни

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

навыков - использования здоровьесберегающих технологий, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Тема 7. «Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию»

Лекция (2 часа)

Организация соревнований. Состав главной судейской коллегии. Состав судейских бригад на старте, финише, дистанции, их права и обязанности. Разработка календаря соревнований, положения о соревнованиях. Классификация соревнований. Подготовка

дистанций. Общие требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в различных видах соревнований.

Практическое занятие с анализом ситуаций (2 часа)

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

Самостоятельная работа (2 часа)

Изучение правил соревнований по разделам: права и обязанности участника соревнований, обязанности капитана команды, обязанности представителя-тренера, возможные протесты и их решение, обязанности жюри соревнований.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни

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

навыков - использования здоровьесберегающих технологий, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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
	Тема 1. Характеристика видов лыжного спорта и спортивного ориентирования	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Краткая характеристика видов лыжного спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, сноуборд, горнолыжные виды (слалом, слалом-гигант, скоростной спуск, спуск на скорость). 2. Особенности их соревновательной деятельности. 3. Характеристика лыжных гонок, биатлона и двоеборья. 4. Горнолыжные дисциплины и их краткая характеристика. 5. Прыжки с трамплина, прыжки на лыжах (полеты), краткая характеристика. 6. Экстремальные виды лыжного спорта и их характеристика. 7. Прикладные виды лыжного спорта и их характеристика. 8. Краткая характеристика видов спортивного ориентирования: 9. Спортивное ориентирование на лыжах 10. Спортивное ориентирование бегом 11. Спортивное ориентирование на велосипедах. 12. Классификация видов спортивного ориентирования по способу выполнения соревновательного задания: спортивное ориентирование по выбору, спортивное ориентирование в заданном направлении, спортивное ориентирование на маркированной дистанции, спортивное ориентирование по тропам. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. –	2

	Москва: Академия, 2012. – 176 с. 2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – 2-е изд, стер. – Москва: Академия, 2013. – 176 с. 3. Казанцев, Н.А. Системное описание спортивного ориентирования (Электронный ресурс): монография /Н.А.Казанцев;Национальный государственный университет физической культуры , спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта ,Санкт-Петербург. – Электрон.дан. СПб.,2010.- Режим доступа : локальная сеть ВЛГАФК .- Загл.с экрана. 4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Режим доступа: https://rufso.ru/pravila/	
Тема 2. Основные физические качества и методика их развития в лыжном спорте и спортивном ориентировании	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1.Характеристика физических качеств в лыжном спорте и спортивном ориентировании, их значение для достижения результатов 2.Развитие выносливости и специальной выносливости в годичном тренировочном процессе. 3.Методы развития быстроты, 4.Методы развития силы и силовой выносливости. 5. Методы развития гибкости. 6. Методика развития выносливости в подготовительном периоде. 7.Применение специальных средств при развитии скоростно-силовой и силовой выносливости. 8. Выбор средств и методов для оптимального повышения уровня физической подготовленности. <i>Подготовка к контрольной работе №1 по теме «Методика развития физических качеств» (приложение 1)</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики физического воспитания / В.М. Зациорский. – Москва: Советский спорт, 2009. – 200 с. 2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 3. Теория и методика обучения базовым видам	6

		спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – 2-е изд, стер. – Москва: Академия, 2013. – 176 с. 4. Медведева, Е.Н. Развитие двигательной функции школьников средствами основной гимнастики. / Программный материал, предназначенный для студентов - практикантов, учителей физкультуры, инструкторов физического воспитания дошкольных учреждений. / Е.Н. Медведева, В.Н. Шляхтов, Л.Ф. Корнеева. - Великие Луки, 2004. - 76 с. 5. Материалы лекций. 6. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон.дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.	
	Тема 3. ОРУ и методика их применения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Применения общеразвивающих упражнений для развития физических качеств. 2. Общеразвивающие упражнения на тренажерах и технических средствах. 3. Общеразвивающие упражнения, применяемые в подготовительном периоде тренировочного процесса. 4. Общеразвивающие упражнения, применяемые на специальном этапе подготовки к соревнованиям. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Лаврухина, Г.М. Физкультурно-оздоровительные технологии: диагностика физического состояния населения в оздоровительной физической культуре: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования / Г.М. Лаврухина, Ю.А. Скачков; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – 2-е изд, стер. – Москва: Академия, 2013. – 176 с. 3. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон.дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа:	2

		локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.	
	Тема 4. Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах в бесснежный период	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля</i> 1. Применение подводящих упражнений с лыжными палками. 2. Применение различных видов имитации лыжных ходов для овладения техникой. 3. Применение специальных упражнений на тренажерах и технических средствах для овладения техникой лыжных ходов. 4. Применение классических лыжероллеров различных конструкций для овладения элементов техники передвижения на лыжах 5. Применение коньковых лыжероллеров для освоения равновесия и законченного отталкивания, удержание ритма хода в самостоятельных тренировочных занятиях). 6. Освоение техники коньковых ходов на соревновательных скоростях передвижения. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Алешин, В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М.Алешин, В.С. Близневская, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, А.А. Шихов. – Воронеж : ИЦПВГУ, 2009. 160 с. 2. Алешин В.М. Такое разное ориентирование: сборник / под общ. Ред В.М. Алешина-Воронеж : ИЦПВГУ, 2009 .253 с. 3. Каширцев, Ю.А. Любителям бегать на лыжах. 1 часть: практическое руководство / Ю.А. Каширцев; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 4. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 5. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.	6
	Тема 5. Применение технических средств в подготовке спортсменов	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля</i> 1. Раскрыть понятие технические средства и тренажеры 2. Выбор оптимальных вариантов нагрузки при работе на силовом тренажере лыжника с учетом подготовленности. 3. Распределение нагрузок в тренировочных занятиях на лыжероллерах направленных на развитие общей выносливости.	6

	4. 4. Распределение нагрузок в тренировочных занятиях на лыжероллерах с учетом требований лыжников и ориентировщиков. 5. 5. Применение технических средств для развития силы и силовой выносливости. 6. 6. Применение тренажеров для развития быстроты. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. 2. Маматов, В.Ф. Олимпийская подготовка - опаздываем на месяц: учебно-методическое пособие / В.Ф. Маматов; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с. 4. 4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – 2-е изд, стер. – Москва: Академия, 2013. – 176 с 5. 5. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана.	
Тема 6. Методика начального обучения передвижени ю на лыжах	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Изучение вопросов, не рассмотренных на лекции:</i> 1. Характеристика классических лыж 2. Характеристика коньковых лыж. 3. Раскрыть особенности работы со скользящими средствами в лыжных гонках. 4. Обосновать выбор смазки классических лыж на отталкивание с учетом погодных условий. 5. Применение нано-технологий при подготовке лыж на скольжение порошками и эмульсиями. 6. Выбор лыж с учетом структуры снега и качества подготовки лыжни (жесткая, мягкая и др.) <i>Подготовка к контрольной работе №2 по теме «Основы техники и методика обучения спортсменов ориентировщиков передвижению на лыжах».</i>	12

		<i>(приложение 1)</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Алешин, В.М. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М.Алешин, В.С Близневская, С.В Гречко,С.Г.Солдатов ,А.А.Шихов. – Воронеж : ИЦПВГУ, 2009. 160 с. 2. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 3. 3.Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL:http://www.iprbookshop.ru/55561.html. – Режим доступа: для авториз. пользователей. 4. 4. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.	
	Тема 7. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Права и обязанности участника соревнований. 2. Обязанности капитана команды, 3.Обязанности представителя-тренера. 4. Возможные протесты и их решение. 5.Обязанности жюри соревнований. 6.Обязанности начальника дистанции соревнований <i>Задание для самостоятельной работы:</i> 1. Составить положение о соревнованиях. 2. Учить правила и регламент проведения соревнований в ИВС. 3. <i>Список рекомендуемой литературы:</i> 1.Материалы лекций. 2. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Режим доступа: https://rufso.ru/pravila/ 3. Правила соревнований по лыжным гонкам / под редакцией В.А. Логинова. – 2007. – 160 с.1.	2

5.2.Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к практическим занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной

аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических занятий, самостоятельной работы, зачёта, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

***Тема 1. Характеристика видов лыжного спорта и спортивного ориентирования
Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме***

Изучить теоретические вопросы, обратив внимание на следующие моменты и в следующей последовательности:

Краткая характеристика видов лыжного спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, сноуборд, горнолыжные виды (слалом, слалом-гигант, скоростной спуск, спуск на скорость), особенности их соревновательной деятельности, характеристика лыжных гонок, биатлона и двоеборья, горнолыжные дисциплины и их краткая характеристика, прыжки с трамплина, прыжки на лыжах (полеты), краткая характеристика, экстремальные виды лыжного спорта и их характеристика, прикладные виды лыжного спорта и их характеристика, краткая характеристика видов спортивного ориентирования, спортивное ориентирование на лыжах, спортивное ориентирование бегом, спортивное ориентирование на велосипедах, классификация видов спортивного ориентирования по способу выполнения соревновательного задания: спортивное ориентирование по выбору, спортивное ориентирование в заданном направлении, спортивное ориентирование на маркированной дистанции, спортивное ориентирование по тропам

Тема 2. Основные физические качества и методика их развития в лыжном спорте и спортивном ориентировании

Изучить особенности развития физических качеств в лыжном спорте и спортивном ориентировании с следующей последовательности:

Характеристика физических качеств в лыжном спорте и спортивном ориентировании, их значение для достижения результатов, развитие выносливости и специальной выносливости в годичном тренировочном процессе, методы развития быстроты, методы развития силы и силовой выносливости, методы развития гибкости, методика развития выносливости в подготовительном периоде, применение специальных средств при развитии скоростно-силовой и силовой выносливости, выбор средств и методов для оптимального повышения уровня физической подготовленности.

Тема 3. ОРУ и методика их применения

Применения общеразвивающих упражнений для развития физических качеств, общеразвивающие упражнения на тренажерах и технических средствах, общеразвивающие упражнения, применяемые в подготовительном периоде тренировочного процесса, общеразвивающие упражнения, применяемые на специальном этапе подготовки к соревнованиям

Тема 4. Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах в бесснежный период

Изучить по предлагаемой методической литературы следующие вопросы:

Применение подводящих упражнений с лыжными палками, применение различных видов имитации лыжных ходов для овладения техникой, применение специальных упражнений на тренажерах и технических средствах для овладения техникой лыжных ходов, применение классических лыжероллеров различных конструкций для овладения элементами техники передвижения на лыжах, применение коньковых лыжероллеров для освоения равновесия и законченного отталкивания, удержание ритма хода в

самостоятельных тренировочных занятиях), освоение техники коньковых ходов на соревновательных скоростях передвижения.

Тема 5. Применение технических средств в подготовке спортсменов

Изучить понятие технические средства и тренажеры, выбор оптимальных вариантов нагрузки при работе на силовом тренажере лыжника с учетом подготовленности, распределение нагрузок в тренировочных занятиях на лыжероллерах направленных на развитие общей выносливости, распределение нагрузок в тренировочных занятиях на лыжероллерах с учетом требований лыжников и ориентировщиков. применение технических средств для развития силы и силовой выносливости, применение тренажеров для развития быстроты

Тема 6. Методика начального обучения передвижению на лыжах

Составить для себя памятку по подбору инвентаря для занятий на лыжах по следующим пунктам:

1. Характеристика классических лыж
2. Характеристика коньковых лыж.
3. Особенности работы со скользящими средствами в лыжных гонках.
4. Выбор смазки классических лыж на отталкивание с учетом погодных условий.
5. Применение нано-технологий при подготовке лыж на скольжение порошками и эмульсиями.
6. Выбор лыж с учетом структуры снега и качества подготовки лыжни (жесткая, мягкая и др.)

Тема 7. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию

Права и обязанности участника соревнования, обязанности капитана команды,
3. Обязанности представителя-тренера, возможные протесты и их решение, обязанности жюри соревнований, обязанности начальника дистанции, положение о соревнованиях

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

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

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

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

оценка «отлично»	1. По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно
------------------	--

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

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

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

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

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

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

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

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

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

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый

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

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

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

1. Задачи, содержание и формы занятий по «Физической культуре».
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
3. Технология разработки учебных планов и программ занятий по спортивному ориентированию.
4. Технология разработки учебных планов и программ занятий в спортивном ориентировании.
5. Особенности организации занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста.
6. Требования к местам занятий при начальном обучении способам передвижения в спортивном ориентировании на лыжах.
7. Требования к лыжным трассам в спортивном ориентировании.

8. Требования к лыжным трассам в свободном и классическом стиле передвижения при начальном обучении.
9. Требования к соревновательным трассам на основе гомологации.
10. Требования правил соревнований по распределению спортсменов по возрастным группам.
11. Требования к инвентарю лыжника-ориентировщика
12. Техника безопасности и экипировка при занятиях на лыжах.
13. Дозирование тренировочных нагрузок в деятельности обучающихся с учетом пола, возраста и индивидуальных особенностей в годичном цикле подготовки.
14. Нагрузки в специальных средствах применяемые в подготовительном периоде с учетом уровня подготовки.
15. Нагрузки, выполняемые на лыжах в соревновательном периоде с учетом возраста и уровня подготовки.
16. Методики отбора на различных этапах подготовки с учетом антропометрических, физических особенностей обучающихся.
17. Виды спортивного ориентирования и их краткая характеристика. Тенденции развития.
18. Назначение ОРУ и их классификация. Последовательность ОРУ в комплексе.
19. Причины травматизма и их профилактика при занятии на технических средствах.
20. Определение силы. Методы и средства для её развития.
21. Определение гибкости. Методы и средства для её развития.
22. Определение общей выносливости. Методы и средства ее развития.
23. Определение специальной выносливости. Методы и средства ее развития.
24. Гигиенические требования при занятиях на тренажерах и технических средствах.
25. Классификация соревнований по спортивному ориентированию.
26. Классификация соревнований по лыжному спорту.
27. Составление календаря соревнований учетом контингента занимающихся.
28. Требования правил соревнований к соревновательным дистанциям с учетом возраста.
29. Предсоревновательный микроцикл с учетом программы соревнований (объем, вид тренировки, интенсивность, контроль скорости передвижения).
30. Соревновательные нагрузки с учетом возраста и тренированности занимающихся.

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

1. Виды спортивного ориентирования (лыжного спорта) и их роль в развитии физических качеств спортсмена.
2. Прикладное значение спортивного ориентирования (лыжного спорта).
3. Роль основных физических качеств в различных видах ориентирования (лыжного спорта).
4. Общая выносливость, ее характеристика, средства и методы развития.
5. Специальная выносливость, ее характеристика, средства и методы развития.
6. Сила, ее характеристика, средства и метода развития.
7. Гибкость, ее характеристика, средства и методы развития.
8. Быстрота, ее характеристика, средства и методы развития.
9. Средства и методики определения функциональной подготовленности спортсмена.
10. Назовите основные параметры, характеризующие физическое развитие спортсмена.
11. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения, характерные для избранного вида спорта.
12. Применение общеразвивающих упражнений в подготовительном периоде.
13. Применение общеразвивающих упражнений в соревновательном периоде.

14. Дайте определение техники в избранном виде спорта, раскройте этапы освоения элементов техники.
15. Охарактеризуйте технические средства и тренажеры для обучения технике передвижения на лыжах
16. Основные средства и методы контроля за техникой передвижения в избранном виде спорта.
17. Охарактеризуйте классические и коньковые лыжероллеры, применяемые в подготовке спортсменов.
18. Разновидности роликовых коньков и их применение при освоении горнолыжной техники.
19. Оценить технику передвижения на лыжероллерах по фазовой структуре в попеременном двухшажном ходе.
20. Оценить технику передвижения на лыжероллерах по фазовой структуре в одновременном бесшажном ходе.
21. Оценить технику передвижения на лыжероллерах по фазовой структуре в одновременном одношажном и двухшажном коньковом ходе.
22. Начальное обучение передвижению на лыжах «школа лыжника».
23. Требования к инвентарю и снаряжению в классическом стиле при передвижении на лыжах.
24. Требования к инвентарю и снаряжению в свободном стиле при передвижении на лыжах.
25. Применение смазочных средств и технология нанесения в классическом стиле передвижения.
26. Раскройте технологию подготовки лыж в свободном стиле передвижения с учетом состояния лыжни и климатических условий.
27. Охарактеризуйте требования к местам проведения соревнований по спортивному ориентированию (лыжному спорту).
28. Требования к полигонам ориентирования и лыжным трассам.
29. Обязанности главного судьи соревнований.
30. Обязанности главного секретаря соревнований.

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

1. Составить таблицу средств общей физической подготовки, применяемых юными спортсменами.
2. Разработать конспект тренировочного занятия для коррекции состояния, обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.
3. Разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовой выносливости в подготовительном периоде.
4. Разработать комплекс упражнений для развития быстроты.
5. Составить комплекс упражнений для повышения показателей силы.
6. Разработать комплекс упражнений для повышения показателей координации движений.
7. Разработать комплекс упражнений для повышения показателей гибкости.
8. Составить комплекс подводящих упражнений для овладения техникой классических ходов.
9. Составить план тренировочного микроцикла направленного на повышение эффективности техники передвижения на лыжах коньковым ходом.
10. Изобразить графически и проанализировать технику преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой».

11. Составить положение о проведении спортивно-массового мероприятий по ОРУ с лицами различного возраста и пола.
12. Разработать конспект тренировочного занятия с использованием технических средств для развития физических качеств.
13. Выполнить нормативы по общей физической подготовке (ОФП):
 - бег по стадиону 800 м (мин. сек)(ж); 1500 м (мин.сек) (м)
 - прыжки с ноги на ногу 20-ти скок (м, см) (ж); 30-ти скок (м) (м,см)
 - сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, ж)
 - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз, м)
 - кросс по пересеченной местности 3000м (ж) (мин.сек), 5000 м (м) (мин.сек)
14. Составить таблицу средств общей физической подготовки для спортсменов первого разряда в ИВС.
15. Составить таблицу средств специальной физической подготовки для юных спортсменов, применяемых в подготовительном периоде в ИВС.
16. Составить таблицу средств специальной физической подготовки для спортсменов первого разряда, применяемых в подготовительном периоде в ИВС.
17. Составить таблицу средств специальной физической подготовки для юных спортсменов, применяемых в соревновательном периоде в ИВС.
18. Составить таблицу специальной физической подготовки, применяемых в соревновательном периоде.
19. Схематически изобразить кроссовую дистанцию с учетом требований правил соревнований.
20. Изложить требования по проведению тестирования в прыжках с ноги на ногу.
21. Охарактеризовать педагогические и инструментальные методики для проведения сгибания-разгибания рук в упоре лежа (женщины.).
22. Описать требования при проведении теста подтягивание на высокой перекладине (мужчины).
23. Составить комплекс упражнений для подготовки к тесту в беге по стадиону.
24. Составить комплекс упражнений для подготовки к тесту в прыжках с ноги на ногу.
25. Составить комплекс упражнений для подготовки к тесту подтягивание на высокой перекладине.
26. Составить комплекс упражнений для подготовки к тесту – кросс по пересеченной местности.
27. Схематически изобразить стартовый и финишный городок в кроссе.
28. Составить тренировочный план для улучшения показателей, выявленных при подготовке к тестированию.
29. Составить план прохождения медицинского и медико-биологического контроля в годичном цикле.
30. Охарактеризовать методы и средства, применяемые при медицинском и медико-биологическом контроле в годичном цикле тренировки.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/ п	Тема или раздел	Код контролируе мых компетенций	Номер Зачётного/зачётного/ экзаменационного вопроса для контроля знаний	Номер Зачётного/зачётного/э кзаменационного вопроса /ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
1.	Тема 1. Характеристика видов лыжного спорта и спортивного ориентирования	УК-7	1-5,18	1-3	14-18
2.	Тема 2. Основные физические качества и методика их развития в лыжном спорте и спортивном ориентировании	УК-7	14-15,21-24	3-8,9-10	1,3,4,5,7,12,13,20,21, 22,30
3.	Тема 3. ОРУ и методика их проведения	УК-7	19	11-13	2, 8, 23,24,25,26,29
4.	Тема 4. Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах в бесснежный период	УК-7	5,16	11-13	8,9,10
5.	Тема 5. Применение технических средств в подготовке спортсменов	УК-7	11,13,20,25	15,17-18	12
6.	Тема 6. Методика начального обучения передвижению на лыжах	УК-7	12	14,16,19,20,21,24-26	8,9,10
7.	Тема 7. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию	УК-7	5-8, 9-10,16, 17,26,27-30	22,23, 27-30	11,19,27

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

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

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

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

Лесгафта, 2017. – 113 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

4. Копаев, В.П. Интегративная технология формирования компетенции бакалавров в области планирования урока физической культуры в условиях учебной практики: учебное пособие. – Великие Луки, 2016. – 144 с.

5. Константинов, Ю.С. Методика обучения: уроки ориентирования: учебное пособие для вузов / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 329 с.

6. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артёменко; МГАФК. – Малаховка, 2010 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанции спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. – 32 с.

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

9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.

10. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.]. – Великие Луки, 2017. – 222 с.

11. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте: учебное пособие / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев [и др.]. – Великие Луки, 2017. – 222 с. // ЭБС РУКОНТ: сайт. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/672581> (дата обращения: 15.11.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Алешин, В.М. Такое разное ориентирование: сборник / под общей редакцией В.М. Алешина. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2009. – 253 с.

2. Багин, Н.А. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям: учебно-методическое пособие / Н.А. Багин, М.П. Иванов. – Великие Луки: ВЛГАФК, 2014. – 62 с.

3. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Тудор Бомпа, Карло Буццичелли. – Москва: Спорт, 2016. – 384 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55562.html> (дата обращения: 30.10.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Грушин, А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений: учебное пособие / А.А. Грушин, А.Г. Баталов. – Москва: Физическая культура, 2014. – 106 с.

6. Дистанции в лыжном ориентировании / В.М. Алешин, В.С. Близневская, С.В. Гречко, С.Г. Солдатов, А.А. Шихов. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2009. – 160 с.

7. Ермаков, В.В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков: монография / В.В. Ермаков, З.В. Васильева. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2008. – 140 с.

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

9. Константинов, Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963- 2013 гг.): монография / Ю.С. Константинов. – Москва: АНО «ЦНПРО», 2013. – 680 с.
10. Казанцев, С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование: теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию: учебное пособие / С.А. Казанцев. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения: 30.10.2021).
11. Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору
12. Кобзева, Л.Ф. Исследование двигательных действий в коньковых лыжных ходах лыжников-гонщиков на подъемах / Л.Ф. Кобзева // Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации: материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. 12-15 мая 2013 г. Смоленск / редакторы В.В. Ермаков, А.В. Гурский. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – С.108-112.
13. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие / Т.В. Моргунова. – Москва: Советский спорт, 2008. – 92 с.
14. Мухина, О.Н. Как провести соревнования / О.Н. Мухина, Д.В. Налетов, А.М. Прохоров. – Воронеж: ИЦПВГУ, 2008. – 159 с.
15. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва: Спорт, 2016. – 216 с. // ЭБС IPRbooks: сайт. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html> (дата обращения: 30.10.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
16. Профилактика спортивного травматизма: учебное пособие / авторы-составители С.Ю. Калинин, И.Н. Калинина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 86 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
17. Реуцкая, Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е.А. Реуцкая, Я.С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
18. Ширинян, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 112 с.
19. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 288 с.
20. Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. – Москва, 2017. – 248 с.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» // Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: <https://rufso.ru/documents/> (дата обращения 10.11.2021).
2. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование» // Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: <https://rufso.ru/wp-content/uploads/2017/07/pravila-orient.pdf> (дата обращения 10.11.2021).

3. Федерация лыжных гонок: сайт. – URL: <http://www.flgr.ru> (дата обращения 10.11.2021).

7.3. Программное обеспечение

Microsoft Office 2007

Microsoft Windows XP

Microsoft Windows 7

«Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

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

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Сколково, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения 30.09.2021). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» // Федерация спортивного ориентирования России: сайт. – URL: <https://rufso.ru/documents/> (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 Ул. Клевцова д. б/н	Стенд информационный -2 шт. Забор деревянный 2х1 м. – 12 шт. Забор металлический – 2х1 м. 10 шт. Тумба старта – 2 шт.

	Тумба финиша-2 шт. Флаги расцвечивания – 30 шт. Указатели километража и поваротов-15 шт.
Помещение для хранения и ремонта лыжного инвентаря Аудитория №114. Учебный корпус №1. пл. Юбилейная д.4	Станки для подготовки лыж – 3 шт., пирамида для постановки лыж – на 11 пар, фартуки рабочие – 3 шт., столов – 3 шт., утюги для подготовки лыж – 3 шт., вытяжка вентиляционная – 1 шт., велоэргометр – 1 шт.
Помещение для хранения и ремонта лыжного инвентаря Аудитория №108. Учебный корпус №2. пл. Юбилейная д.4 к. 3	Генератор -1 шт. Палатка полусфера – 6 шт. Коврик туристический – 30 шт. Мешок спальный -19 шт. Набор котлов тур. -1 набор. Столик для ориентирования-10 шт. Тент – 1 шт. Рюкзак тур. 6 шт. Призмы ориентирования – 15 шт. Компостеры ориентирования. – 15 шт. Станции базовые SFR – 15 шт. Станции считки SFR – 1 шт. Карточки электронные «ЧИП» - 100 шт. Компаса 10 шт. Переносной ноутбук SamsungR 510 Бензокоса «Чемпион» - 1 шт Бензопила-«Штиль» - 1 шт. Снегоход «Буран» - 2 шт. Лопата – 20 шт. Лопата для снега – 5 шт. Топор – 11 шт. Комната подготовки лыж -1 Станки для подготовки лыж – 2 шт. Комплект мазей держания - 20 шт. Комплект мазей скольжения – 20 шт. Утюг для подготовки лыж – 2 шт. Стелаж для инвентаря -3 шт. Пирамида для лыж – 6 шт. Скамейки гимн. – 15 шт. Шкаф – 8 шт. Раздевалки – 10 шт. Тахта – 12 шт. Стол 12 шт. Разметка трасс 200 шт. Каток для укатки лыжни- 1 шт. Борона для подготовки лыжни – 2 шт. Волокуша для снегохода – 1 шт. Вешалки уличные – 2 шт. Ворота футбольные – 2 шт. Комплект инструментов для подготовки лыж – 4 комп. Накатка SWIX – 2шт. Пьедестал почета – 1 шт.

	Сетка оградительная 20 м. – 18 шт. Коля металлические – 50 шт. лыжные ботинки с креплениями – 10 пар, ботинки лыжные – 20 пар, крепления лыжные -41 пара, лыжи пластиковые - 123 пары, лыжные палки металлические – 105 пар, комплект (лыжи, ботинки, палки, крепления) – 44 шт., тренажер спортивный – 3 шт., дрель – 1 шт., удлинитель сетевой – 1шт., насос – 1 шт. мяч ф/б -2 шт.
--	--

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

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
1	Физические качества и методика их развития. (Соревнования по ОФП-СФП).	секундомер	2 часа Практ.	да
2	Физические качества лыжников – гонщиков и спортсменов ориентировщиков и методика их развития	оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	2 часа лекция	да
3-4	Основные физические качества и методика их развития с учетом периодов и этапов подготовки в годичном цикле тренировочного процесса. Контрольная работа № 1 Тема «Методика развития физических качеств»	Имитационные круги, лыжные палки, тренажер лыжника	4 часа практ.	да
5	ОРУ в подготовительном периоде и методика их проведения.	Резиновые амортизаторы, лыжные палки, технические средства	2 часа Практ.	да

6	ОРУ и методика их проведения в соревновательном периоде.	Тренажер лыжника	2 часа Практ.	да
7-8	Подводящие упражнения в тренировочном процессе в ИВС.	Технические средства, имитационные круги, лыжные палки	4 часа Практ.	нет
9-10	Технические средства и тренажеры, применяемые в тренировочном процессе ИВС.	Технические средства, тренажеры, лыжероллеры	4 часа практ.	да
11-13	Обучение технике передвижения на лыжероллерах классическими ходами. Требования к попеременному двухшажному ходу, рабочая поза, угловые характеристики, отталкивание палками и роллерами	Лыжероллеры, лыжные палки, шлем, очки	6 часов практ.	нет
14	Основы обучения технике лыжных ходов	оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	2 часа лекция	да
15-16	Средства и методика при начальном обучении передвижения на лыжах. «Школа лыжника». Развитие физических качеств и обучение технике способов передвижения на лыжах. Контрольная работа № 2. «Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах, лыжероллерах»	Учебно-тренировочные круги, лыжные палки, лыжи, смазочные средства	4 часа практ.	нет
17	Основы судейства и организация соревнований по спортивному ориентированию и лыжному спорту.	оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком	2 часа лекция	да
18	Организация соревнований в учебно-тренировочной группе, распределение обязанностей в соответствии с правилами соревнований.	СФП, секундомер	2 часа практ.	нет
	Итого: лекции – 6 часов, практические - 30 часов			

Контрольные работы для обучающихся**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1**

**по дисциплине «Физическая культура и спорт»
по теме «Методика развития физических качеств»**

Вариант 1**1. Общая выносливость – это**

- а) способность длительное время выполнять предложенную нагрузку без снижения эффективности
- б) способность поддерживать соревновательную скорость
- в) способность распределять нагрузки по всей дистанции

2. Скоростные способности – это

- а) скорость передвижения по дистанции в спринтерских видах
- б) морфофункциональные способности человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время
- в) способность мышц к расслаблению и сокращению

3. Гибкость - это

- а) морфофункциональные свойства двигательного аппарата человека выполнять движения с определенной амплитудой
- б) способность человека быстро сгибаться и разгибаться
- в) способность проявлять эластичность мышечно-связочного аппарата спортсмена

4. Укажите, какими методами тренировки развивается общая выносливость

- а) преимущественно интервальным методом
- б) повторным методом
- в) равномерным и частично переменным методами тренировки

5. Какими преимущественно средствами развивается общая выносливость

- а) ходьба, кроссовая подготовка, передвижение на лыжах, гребля, плавание
- б) преимущественно играми
- в) упражнениями на технических средствах

6. Какими преимущественно методами тренировки развиваются скоростные способности

- а) равномерный метод
- б) повторный, интервальный, соревновательный методы
- в) круговой метод

7. Укажите, какими средствами развиваются скоростные способности

- а) общеразвивающие упражнения
- б) специально-подготовительные упражнения, включая соревновательные
- в) упражнения с отягощениями

8. Какими методами тренировки развивается гибкость

- а) повторным методом при выполнении разнообразных упражнений на растягивание
- б) равномерным методом с увеличением нагрузки
- в) игровым методом

9. Какими средствами развивается гибкость

- а) простыми, однократными и многократными, пружинистыми упражнениями в сочетании с маховыми при предельных сгибаниях и разгибаниях
- б) статическими упражнениями

в) упражнениями без отягощений

10. Назовите ведущее физическое качество спортсмена в ИВС

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

Вариант 2

1. Специальная выносливость – это

- а) способность поддерживать соревновательную скорость в конце соревновательной дистанции
- б) способность сохранять высокую интенсивность передвижения на всей соревновательной дистанции
- в) способность удерживать соревновательную скорость в начале дистанции

2. Укажите, какими методами тренировки развивается специальная выносливость

- а) равномерным методом
- б) соревновательный, повторный, интервальный, переменный
- в) круговой, игровой

3. Какими преимущественно средствами развивается специальная выносливость

- а) кросс с имитацией лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах и лыжах
- б) игры, упражнения с применением тренажеров
- в) плавание, ходьба

4. Сила – это

- а) способность максимально отталкиваться на протяжении всей дистанции
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений длительное время
- в) способность преодолевать сопротивление

5. Какими методами тренировки развивается сила лыжника- ориентировщика

- а) преимущественно методом неопредельных и околоопредельных отягощений
- б) преимущественно интервальным методом
- в) игровым методом

6. Укажите, какими средствами развивается сила лыжника- ориентировщика

- а) упражнения в самосопротивлении
- б) упражнения с внешними отягощениями (штанга, различные технические средства с дозированным внешним отягощением)
- в) статическими упражнениями

7. Координационные способности – это

- а) совокупность свойств организма человека определяющих его умение эффективно решать двигательные задачи в различных меняющихся ситуациях
- б) двигательный опыт
- в) способность быстро расслабляться при выполнении двигательных действий

8. Укажите, какими методами тренировки развиваются координационные способности лыжника- ориентировщика

- а) повторный метод выполнения физических упражнений, включая новые
- б) повторение ранее изученных упражнений
- в) переменным методом выполнения упражнений на расслабление

9. Какими преимущественно средствами развиваются координационные способности

- а) упражнения из гимнастики, акробатики и различных игр
- б) упражнения на сохранение равновесия

в) упражнения силового характера

10. Укажите упражнения, которые относятся к группе основных средств, для развития общей выносливости:

- а) имитационные упражнения
- б) все упражнения, связанные с проявлением общей выносливости
- в) способы передвижения: спуски, повороты, торможения

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

по теме «Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах, лыжероллерах»

Вариант 1

1. Перечислите этапы обучения при формировании двигательного навыка

- а) три фазы: образование, закрепление, совершенствование навыка
- б) две фазы: становление и развитие навыка
- в) одна фаза: совершенствование навыка

2. Охарактеризуйте второй этап обучения – закрепление навыка

- а) выполнение упражнения в постоянно усложняющихся условиях, закрепление правильных структур и компонентов изучаемого движения
- б) формирование общего представления об изучаемом движении
- в) выполнение целостного упражнения в усложненных условиях

3. Выделите наиболее эффективные словесные методы формирования структуры движения:

- а) беседы, разбор и анализ
- б) лекции, указания и оценки
- в) выполнение упражнения по счет, включая проговаривание элементов

4. Перечислите ведущие принципы обучения:

- а) равномерный, переменный, игровой
- б) повторный, интервальный, круговой
- в) сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации

5. Укажите способы передвижения на лыжах, которые относятся к группе простых упражнений:

- а) стойки спусков, подъемы «лесенкой», «ёлочкой», повороты на месте
- б) коньковые и классические лыжные хода
- в) способы поворотов в движение и торможение

6. Выделите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку:

- а) первый – образование навыка
- б) второй – закрепление навыка
- в) третий – совершенствование навыка.

7. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

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

8. Укажите способы поворотов в движении:

- а) упором, нажимом, разворотом
- б) переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах
- в) прыжком, махом, соскальзыванием

9. Укажите основные методы обучения:

- а) контрольный, переменный, соревновательный, игровой

- б) равномерный, повторный, интервальный, круговой
- в) словесные, наглядные, практические

10. Какие упражнения используют при разучивании сложного движения по частям:

- а) сложнокоординационные
- б) скоростно-силовые
- в) подводящие, имитационные

Вариант 2

1. Назначение первого этапа обучения - образование навыка

- а) раздельно изучить элементы техники
- б) овладеть лыжным инвентарем, выработать «чувство лыж и снега», сформировать общее представление об изучаемом движении
- в) изучить целостное упражнение и исправить ошибки в технике

2. Отличительные особенности третьего этапа обучения – совершенствование навыка:

- а) многократное выполнение упражнения в стандартных условиях
- б) многократное выполнение целостного упражнения в различных условиях, доведение навыка до автоматизма
- в) закрепление общего представления об изучаемом движении путем многократного выполнения по элементам

3. Назовите упражнения, выполняемые по указанию: «нарисуй лыжами на снегу веер»

- а) поворот плугом
- б) поворот на месте переступанием вокруг пяток
- в) поворот на месте махом

4. Отметьте признак, по которому одновременные лыжные хода отличаются от попеременных

- а) по работе рук в момент отталкивания
- б) по работе ног в момент отталкивания
- в) по работе туловища в момент отталкивания

5. Как называется попеременные классические хода:

- а) бесшажный, одношажный
- б) одновременный, двухшажный одновременный
- в) двухшажный, четырехшажный

6. Как называются стойки спусков со склона:

- а) высокая, средняя, низкая
- б) с выпрямленными ногами и в полуприсяде
- в) глубокая, низкая, прямая

7. Какие способы передвижения не применяются в классическом стиле:

- а) все коньковые лыжные хода
- б) только попеременный двухшажный коньковый ход
- в) запрещенных способов нет

8. Укажите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле

- а) только коньковые лыжные хода
- б) все способы передвижения на лыжах
- в) только классические лыжные хода

9. Укажите минимальное расстояние между занимающимися на учебной площадке для овладения классическими ходами:

- а) 1-3 метра
- б) 6-7 метров
- в) 9-10 метров

10. Назовите основу техники в лыжных ходах

- а) скользящий шаг
- б) наклон туловища
- в) отталкивание руками

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

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

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

		создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
--	--	--

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной

техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

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

Дисциплина (модуль), содержание которой направлено на спортивную подготовку обучающегося, адаптируется путем дозирования нагрузок и (или) проведения занятий теоретического характера, в том числе оценки образовательных результатов лиц с ОВЗ и инвалидов при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

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

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

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

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

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

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

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- 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,

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- в форме электронного документа,
- 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.

Тексты/конспекты лекций**Лекция 1****Тема лекции: Основные физические качества и методика их развития в спортивном ориентировании и лыжном спорте (2 часа)****План**

1. Физические качества человека и основы их формирования
2. Быстрота и методика ее развития
3. Гибкость и методика ее развития
4. Ловкость и методика ее развития
5. Сила и методика ее развития
6. Выносливость и методика ее развития

Концепция «физических качеств» была сформировано более полувека назад, в начальный период становления «теории физической культуры». В ее основу была заложена рациональная идея оценивания моторности человека, качественно различные свойства рассматриваемого объекта. Принято насчитывать пять физических качеств: выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость. Малочисленность физических качеств создает ошибочное представление о простоте структуры моторности человека. Такая модель моторности не может отражать ее огромную действительную сложность и поэтому не позволяет провести достоверный анализ. Малое количество принятых физических качеств объясняется неправомерным объединением в каждом из них нескольких очень разных свойств организма. Кроме того, определять уровень развития всех двигательных качеств, чаще всего нет необходимости, достаточно выявить отдельные из них. Поэтому ограничиваются тестированием общей и (или) специальной физической подготовленности.

В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А.Смирнов и др. отмечали, что все физические качества, которыми должен обладать лыжник – гонщик, можно разделить: основные и дополнительные. К основным относятся все виды проявления выносливости (общая, специальная, скоростная, силовая). Дополнительные – сила, быстрота, ловкость, гибкость.

Повышать выносливость, силу, гибкость, ловкость, быстроту и другие качества целесообразно не вообще, а столько, сколько это необходимо для роста спортивного мастерства лыжника – гонщика, для достижения им определенного спортивного результата. Поэтому необходимо знать методику и средства воспитания каждого физического качества и уметь осуществлять контроль над ними.

2.Методика воспитания быстроты. Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а так же время двигательной реакции.

Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частоту движений.

Элементарные формы проявления быстроты относительно не зависимы друг от друга, в особенности показатели времени реакции, которая в большинстве случаев не коррелирует с показателями скорости движения. Так в эстафетных гонках на лыжах результат будет зависеть от времени реакции на старте, скорости отдельных движений и темпа шагов. Практически наибольшее значение имеет скорость целостного двигательного действия, поскольку элементарные формы быстроты в значительной мере не влияют на спортивный результат, хотя оказывают на него определенное воздействие.

Различают простые и сложные реакции. Простая реакция – это ответ заранее известным движением на внезапно появляющийся сигнал. Сложные реакции – выбора, реакции на движущийся объект.

При воспитании простой реакции наиболее распространенный метод заключается в повторном более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или изменения окружающей ситуации.

Время реакции может быть несколько улучшено благодаря рациональному поведению в период предшествующий реагированию. Например, в эстафетных гонках внимание спортсменов направлено на предстоящее движение (моторный тип реакции), то время реагирования меньше, чем если внимание направлено на восприятие сигнала (сенсорный тип сигнала). Быстрота реакции повышается при некотором напряжении мускулатуры.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменениями действий спортсмена или окружающей среды. При воспитании сложной реакции следуют педагогическому правилу от простого к сложному, идут по пути постепенного увеличения числа возможных изменений обстановки.

Максимальная скорость, которую может проявить спортсмен, в каком либо движении зависит не только от развития у него быстроты, но от ряда других факторов. Уровня динамической силы гибкости, владения техникой и т.д. Поэтому воспитание быстроты движений должно быть тесно связано с воспитанием других физических качеств.

В качестве средств воспитания быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. При их выполнении необходимо:

- техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;
- они должны быть хорошо освоены лыжниками – гонщиками;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

При воспитании быстроты чаще всего применяют круговой метод тренировки, кроме того большое стимулирующее значение для воспитания данного качества имеют игровой и соревновательный методы. Скоростные упражнения необходимо планировать, в основном, после дня отдыха, когда организм спортсмена не утомлен.

Контроль над быстротой движений. Время простой реакции измеряют в таких условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа.

В лабораторных условиях измерение простой реакции проводится с помощью реакциометров. Сигнал (звуковой, световой или тактильный) должен быть стандартным.

Сложные реакции измеряют чаще в лабораторных условиях, так как зарегистрировать их в соревновательных условиях весьма сложно. Спортсмену предлагают слайды с игровыми или другими ситуациями. Длительность экспозиции каждого слайда или временные интервалы должны быть стандартными. Оценив ситуацию, показанную на слайде, спортсмен должен принять решение и нажать одну из кнопок на пульте. Каждой кнопке соответствует определенное и целесообразное для данной ситуации тактическое решение. Начало экспозиции слайда запускает ВИУ, нажатие кнопки останавливает его.

Контроль над быстротой движений. Измерение времени максимально быстрых движений осуществляется двумя способами: ручным (с помощью секундомера) и автоматическим (с помощью электромеханических спидографов, фотоэлектронных устройств и др.)

Регистрация времени секундомером наиболее проста, но имеет ряд недостатков: погрешность данного ВИУ весьма значительна; итоговый результат зависит от времени реакции секундометриста; так как результат измерения - сумма времени реакции и времени движения, то определить «чистое» время выполнения двигательного действия нельзя.

В практической деятельности, особенно при обследовании спортсменов массовых разрядов, скоростные качества определяют по времени прохождения коротких отрезков дистанции: 30 м. 60 м. 100 м.

3. Воспитание гибкости. Способность выполнять движения с максимальной амплитудой называется гибкостью. Поэтому, чтобы оценить уровень развития данного качества необходимо измерить амплитуду движений.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость характеризует способность выполнять движения с большей амплитудой за счет активности мышц. Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет приложения внешней силы, величина, которой должна быть одинаковой для всех измерений. Только в этом случае можно получить объективную оценку пассивной гибкости. Величину пассивной гибкости определяют в момент, когда действие внешней силы вызывает болевые ощущения.

Дефицитом активной гибкости (ДАГ) называется разница между активной и пассивной гибкостью, которая является достаточно информативным показателем состояния мышечного аппарата спортсмена.

При воспитании гибкости в лыжных гонках не следует добиваться предельно возможной степени развития гибкости. Она должна быть такой, которая обеспечивала бы беспрепятственное выполнение технических элементов при передвижении на лыжах различными способами. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняется движение.

Для воспитания гибкости используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

- активные свободные движения, постояннодвигающиеся амплитудой, например, наклон туловища вперед до отказа;
- повторные пружинистые движения;
- инерция движения какой-либо части тела, например, махи ногой вперед;
- конкретные задания ориентиры, например, мах ногой вперед до касания носка ноги ладони вытянутой вперед руки;
- применение отягощений или препятствий, например, в качестве отягощения применять резиновый жгут или утяжеленную туфлю;
- активная помощь партнера;
- дополнительная внешняя опора, например, притягивание руками туловища к ногам в положении наклона вперед с хватом за рейку гимнастической стенки.

Наиболее оптимальный возраст для развития гибкости детский и юношеский.

Регистрируемые показатели гибкости зависят от времени тестирования (в 10 часов гибкость меньше, чем в 18 часов), температуры воздуха (при 30*С гибкость больше, чем при 10*С). Кроме того, необходимо проводить одинаковую по величине разминку, то есть при измерении уровня развития данного качества необходимо соблюдать критерии стандартизации.

Гибкость измеряют в угловых градусах, или в линейных мерах (см.) При использовании линейных показателей гибкости необходимо в результат измерения вносить коррективы с учетом неодинаковых у разных людей размеров тела (длины рук, ног т. д.)

Измерить амплитуду движения в суставе можно следующими способами:

- 1) механическим (гониометрическим);
- 1) механоэлектрическим (электрогониометрическим);
- 2) оптическим;
- 3) рентгенографическим

В первом случае измерение проводится с помощью механического гониометра – угломера, К одной из ножек которого прикреплен транспортир. Ножки гониометра

крепятся на продольных осях сегментов, образующих сустав. При выполнении движения изменяется угол между осями сегментов, который регистрируется гониометром.

Во втором случае транспортер заменяют потенциометрическим датчиком (электрогониометр). С его помощью получают графическое изображение гибкости.

Оптические методы измерения гибкости основаны на применении фото-, кино- и видеорегирующих устройств. На суставных точках спортсмена укрепляются датчики – маркеры. Изменения их взаиморасположения в разных точках амплитуды движения фиксируются регистрирующей аппаратурой. Последующая обработка фотоснимков или фотопленки позволяет определить уровень развития гибкости. Точность оптических методов зависит:

- 1) погрешностей регистрирующей аппаратуры;
- 1) способов крепления маркеров на суставных точках и величин их смещения при выполнении движения;
- 2) погрешности анализа кино-, фото- и видеоматериалов.

Наиболее точный из оптических методов – стереоциклография, регистрирующая амплитуду движения в трехмерном пространстве.

Рентгенографический метод дает возможность определить теоретически допустимую амплитуду движения, рассчитав ее на основании рентгенографического анализа строения сустава.

Информативность тестов на гибкость зависит от того, насколько амплитуда тестирующего движения совпадает с амплитудой соревновательного упражнения.

4. Воспитание ловкости. Ловкость сложное двигательное качество, проявления которого многообразны. В связи с этим измерителей ловкости много, некоторые из них тождественны измерителям других двигательных качеств, других сторон подготовки и т.д. Например, показатели ловкости, характеризующие умение выполнять сложное координационное движение, используются для контроля эффективности техники. Показатели времени перестройки двигательной деятельности - для определения быстроты сложной двигательной реакции.

Высокий уровень развития ловкости, предполагает, что спортсмен:

- 1) умеет выполнять сложное координационное движение;
- 1) выполняет их, точно, то есть биомеханические характеристики выполняемого движения близки к эталонным;
- 2) быстрее других обучается движениям с заданным уровнем точности;
- 3) быстрее других перестраивает свою двигательную деятельность при изменении внешних условий.

Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать координационное сложное движение, а также из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность, в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Основным путем воспитания ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Желательно, чтобы обогащение новыми навыками проходило непрерывно. При воспитании ловкости могут быть использованы упражнения, которые включают элементы новизны.

В процессе воспитания ловкости используют различные методические приемы:

- применение необычных исходных положений, например, прыжок в длину, стоя спиной к направлению прыжка;
- зеркальное выполнение упражнений, например, метание мяча левой рукой для правой;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ;
- смена способов выполнения упражнений.

Ловкость лыжника-гонщика определяется его способностью оптимально управлять скоростью передвижения по ходу гонки, строить соревновательную деятельность в зависимости от складывающейся ситуации. Поскольку в каждой гонке условия передвижения непрерывно меняются от одних соревнований к другим и практически не повторяются даже на одной и той же трассе, что предъявляет высокие требования к воспитанию ловкости лыжника-гонщика. Так скорость можно утратить в активных и пассивных фазах ходов, при прохождении микронеровностей лыжни, на поворотах, на спусках, при переходах от одних микро условий к другим, при смене способов ходов передвижений. Накопление таких потерь ведет к проигрышу на соревнованиях. Высокий ловкости проявляется в том, что лыжник-гонщик не только не теряет секунды, но и может применить все условия передвижения для увеличения скорости.

Составляющие ловкости лыжника-гонщика являются;

- способность оценивать мгновенную и среднюю скорость хода на каждом отрезке дистанции;
- способность оценивать микро-макро условия хода;
- способность объективно оценивать свое состояние, возможности и оптимально контролировать их на весь оставшийся период гонки.

Развитие ловкости лыжника-гонщика может быть утеряно, если над ней не работать специально, как в рамках технического совершенствования, так и в процессе подготовительной и соревновательной деятельности гонщика.

Для воспитания ловкости лыжников-гонщиков применяют общие специальные средства подготовки. Первая группа средств включает подвижные и спортивные игры, передвижения по местности с различным профилем и увеличением скорости, кроссы на местности, имеющие множество неожиданных препятствий, спортивное ориентирование.

Вторая группа - специфические (лыжероллеры, передвижения по различному рельефу, оптимизация различных технических приемов в меняющихся условиях передвижения). Применяя данные средства для воспитания ловкости необходимо применять различный скоростной режим. Такая работа должна быть на всем протяжении базовой подготовленности лыжников.

При измерении уровня развития данного качества необходимо подбирать такие сложно - координационные упражнения, которые по структуре выполнения близки к соревновательной деятельности спортсмена.

Ловкость человека как одна из сторон двигательных возможностей во многом зависит от уровня развития у него физического качества «координированность», уровень которой следует определять путем применения специально разработанных двигательных тестов.

5. Воспитание силы. Силу человека можно определить, как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Мышцы человека могут проявлять силу:

- без изменения своей длины (статический, изометрический режим);
- при уменьшении длины (преодолевающий, миометрический режим);
- при ее удлинении (преодолевающий, полиметрический режим).

Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием «динамический режим». В преодолевающей работе под силами сопротивления понимаются силы, направленные против движения, при уступающей работе – действующие по ходу движения.

Поскольку в лыжных гонках соревновательное упражнение связано с перемещением массы тела лыжника в пространстве, то спортсмену необходима относительная сила, под которой понимают величину силы, зарегистрированную в каком либо движении, приходящуюся на 1кг. собственного веса, При передвижении мышцы работают в динамическом режиме.

В лыжных гонках проявление силы обычно на 50% меньше, от максимально возможных усилий. Каждый лыжник способен преодолевать короткий отрезок дистанции со скоростью выше соревновательной. Поэтому силовые способности у лыжников проявляются как динамическая сила, на непредельных по скорости движениях. Большое значение в лыжных гонках имеют показатели относительной силы различных групп мышц, особенно тех, которые несут нагрузку при выполнении соревновательного упражнения.

Современные лыжные трассы предъявляют к физической подготовке лыжника-гонщика большие требования. Сумма перепадов высот для юношей на дистанции 10 км. составляет 250-400 м. Кроме того, результаты в лыжных гонках значительно выросли, благодаря использованию пластиковых лыж и современной подготовки трасс. Поэтому, чтобы успешно пройти дистанцию с таким профилем, на высокой скорости, спортсмен должен обладать оптимальным уровнем развития скоростно-силовой подготовленности. Специальная силовая подготовленность лыжника-гонщика имеет определенную специфику, которую необходимо учитывать при построении тренировочного процесса.

Спортсмен в течение гонки многократно повторяет однотипные движения, выполняет их с оптимальной силой, поэтому спортивный результат зависит не столько от уровня развития абсолютной силы, сколько от длительности сохранения нужного уровня этого развития и сохранения его, на протяжении всей гонки.

При передвижении на равнине при отталкивании ногой и рукой уровень оптимальных усилий не велик и составляет 110-120 кг. и 20-25 кг. при отталкивании рукой при передвижении классическими ходами. Быстрое отталкивание сменяет достаточно продолжительное расслабление мышц.

Поэтому, при передвижении лыжнику-гонщику необходим оптимальный уровень развития относительной силы, особенно тех групп мышц, которые несут нагрузку при выполнении соревновательного упражнения.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы:

1. упражнения с внешним сопротивлением. В качестве внешнего сопротивления используют:
 - а) вес предметов;
 - б) противодействие партнера;
 - в) сопротивление упругих предметов;
 - г) сопротивление внешней среды (бег по глубокому снегу, пашне, воде и т.д.).
2. упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Применяются также упражнения, в которых отягощения весом собственного тела дополняются весом внешних предметов.

Помимо данных упражнений можно выделить упражнения самосопротивления, для которых характерно, что выполняющий сам произвольным напряжением мышц антагонистов создает противодействие сокращением определенных мышечных групп.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений, нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия (общего или локального), а также по режиму функционирования мышц (статический, динамический).

Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

- преодолением непредельных отягощений с предельным числом повторений;
- предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статическом режиме);
- преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

При выполнении силовых упражнений необходимо выполнять ряд требований:

- выдерживать оптимальный темп. Предпочтителен некоторый средний темп, при этом прирост силы будет больше, необходимо ориентироваться на естественный темп, при котором удобнее всего выполнять движения.

Сила, которую может проявить человек, зависит от положения его звеньев тела. Например, для каждого движения существует такое положение тела, в котором проявляется наибольшее и наименьшее величины силы.

При выполнении упражнений силового характера необходимо следить за дыханием. Допускать натуживание нужно только тогда, когда оно необходимо, не задерживать дыхание, когда условия не требуют этого.

При развитии силы лыжнику-гонщику следует использовать такие упражнения, в которых максимум ее проявляется в том положении, что и при выполнении соревновательного упражнения.

Развитие скоростно-силовых качеств у лыжников – гонщиков осуществляется средствами общими и специальными упражнениями, применение которых зависит от периода лыжников – гонщиков. Для воспитания скоростно-силовых качеств, применяют средства ОФП: общеразвивающие упражнения, трудовые процессы, передвижения по пересеченной местности, тренажеры, другие виды спорта.

Существует много общеразвивающих упражнений используемых в подготовке лыжников – гонщиков, направленных на развитие мышц брюшного пресса, рук, ног, туловища. Упражнения чаще выполняют с неопредельными отягощениями, с предельным числом раз. Поэтому тренеры говорят спортсменам, что необходимо выполнять упражнение, сколько сможешь, плюс еще три раза. Чаще применяют круговой метод тренировки, с подбором упражнений на все группы мышц.

Для развития силовой выносливости лыжники – гонщики применяли в начале подготовительного периода, трудовые процессы: пила и колка дров, рубка леса, земляные работы и др. В целом это средство себя не оправдало, поскольку работа не специфическая для лыжников – гонщиков, хотя большой объем тяжелой физической работы хорошо развивает различные группы мышц. В.Н. Манжосов, В.П. Маркин, 1980, считают, что тяжелой физической работы не следует избегать, но лишь в начале подготовительного периода и в небольших объемах в течение двух, трех недель, в сочетании с обычной тренировкой, при сниженном объеме.

Специальная скоростно-силовая подготовка в основном осуществляется при выполнении специальных подготовительных упражнений: шаговая имитация, имитация с палками, лыжероллеры, искусственная лыжня, в бесснежное время и в передвижении на лыжах зимой.

Существует два способа регистрации силовых качеств: 1) без измерительной аппаратуры; 2) с использованием измерительных устройств – динамометров. Чаще всего используют стенд силовых обмеров, на котором измеряют силу всех мышечных групп, в стандартных условиях, в статических и динамических режимах.

При измерении силовых качеств необходимо обращать внимание на позу тела. Известно, что в зависимости от суставного угла величина проявляемой силы может значительно меняться.

В односуставных движениях при измерении силы фактически регистрируется ее момент, значение которого зависит от длины плеча, величины проявляемого усилия и направления ее действия. Поэтому точность результатов измерений зависит от стандартности фиксации положения тела спортсмена (или сустава) в момент измерения.

Для определения уровня развития силы необходимо измерять основные группы мышц, которые играют главную роль при выполнении двигательного действия.

Об уровне развития силовых показателей, судят по результатам выполнения соревновательных или специальных упражнений.

Существует два способа контроля: прямой и косвенный. В первом случае определяется максимальная сила по тому наибольшему весу, который может поднять спортсмен в

технически простом движении (например, жиме штанги лежа). Применять для этого сложное координационное движение нецелесообразно, так как результат в них в значительной степени зависит от уровня технического мастерства.

Во втором случае измерению подлежат скоростно-силовые качества, силовая выносливость и др. Существует большое количество упражнений, отражающих уровень развития данных качеств. На их отбор большое влияние оказывает специфика соревновательного упражнения и факторы его обуславливающие. Поэтому выбранные упражнения должны отражать уровень развития тех групп мышц, которые в большей степени несут нагрузку при выполнении соревновательного упражнения спортсменов. К ним можно отнести: прыжок в длину, многоскоки с ноги на ногу, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метания набивных мячей, толкание ядра из различных исходных положений, и др. Вес отягощений указывает на то, что преимущественно измеряется. При значительном по весу отягощении, результат теста характеризует проявление силовых качеств; при средних отягощениях – скоростно-силовых; малых – скоростных.

6. Воспитание выносливости. Выносливость – способность длительно выполнять упражнение без снижения его эффективности. Проявлений различных видов выносливости много (общая, скоростная, силовая и др.) Выносливость к определенному виду спорта называется специальной выносливостью. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Физическое утомление, вызванное мышечной деятельностью, можно разделить на три группы, в зависимости от объема мышечных групп участвующих в работе:

- локальное, местное утомление, когда в работе принимает участие менее 1/3 от общего объема мышц тела;
- региональное утомление, в работе участвуют от 1/3 до 2/3 мышечной массы;
- глобальное, в работе участвуют свыше 2/3 мышц тела.

Механизмы проявления выносливости в локальной и глобальной работах, во многом различны. Наличие высокой выносливости в локальных движениях не означает высокой выносливости в глобальной работе. Можно большое число раз присесть на одной ноге и быть плохим лыжником – гонщиком. Поскольку при передвижении в лыжных гонках в работе участвуют почти все мышцы тела, поэтому приходится сталкиваться с глобальным утомлением.

Воспитание выносливости это совершенствование организма в борьбе с утомлением, при преодолении больших нагрузок. Проблема утомления и восстановления в спорте – одна из актуальных.

Физиологической основой проявления выносливости в лыжных гонках являются следующие факторы: функциональное состояние двигательного аппарата, деятельность систем обеспечивающих организм кислородом, характер нервной регуляции, деятельность вегетативных органов.

Способность энергетического обеспечения работы за счет аэробного и анаэробного обеспечения увеличивается не одновременно. Прежде возрастают аэробные возможности, затем уже анаэробные, при этом успешное повышение возможностей анаэробного характера происходит лишь на определенном уровне повышения аэробных возможностей, поэтому развитие выносливости должно предшествовать воспитанию быстроты, силы и комплексных форм двигательных качеств.

При воспитании аэробных возможностей необходимо развитие максимального уровня потребления кислорода и способности поддерживать этот уровень длительное время. К средствам воспитания двигательных возможностей относятся упражнения позволяющие достигать максимальных величин производительности с.с. и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. При воспитании аэробных возможностей используются равномерный и различные варианты переменного и повторного методов тренировки.

Следует отметить, что наиболее узким местом при воспитании аэробных возможностей является производительность с.с.с. ,поэтому частое развитие аэробных возможностей достигается в повышении производительности сердца.

Существует три основных типа дыхания: грудное, диафрагмальное и смешанное. Наиболее рациональное – смешанное. При напряженной физической работе правильным является частое глубокое дыхание через рот. При дыхании следует акцентировать дыхание на выдохе.

Выносливость развивается лишь тогда, когда в процессе занятий лыжники доходят до определенной степени утомления. Спортсмены высокого класса в основе высокой тренирующей эффективности занятий с большими нагрузками лежит работа в течение периода компенсированного утомления. Известно, что в период выполнения больших нагрузок происходят следующие фазы: фаза вработывания, фаза устойчивого состояния, компенсируемого утомления, явного утомления.

Наибольший тренировочный эффект дает непрерывная нагрузка при чсс не менее 160 уд/мин.

Огольцов И.Г. разработал понятие режимов нагрузки. (Таб. 1)

Таблица 1 Границы развивающей, поддерживающей, восстанавливающей нагрузок.

Интенсивность, режим нагрузки	Скорость в % от соревновательной на дис. 5,10, 15 км.	Объем нагрузки в % от максимального
Соревновательная, максимальный развивающий объем	97 - 100	1000
Развивающая, «зона комфорта по скорости»	96 - 90	80 – 85
Поддерживающие нагрузки по скорости, по объему	80 - 89	75 – 79
Восстанавливающие нагрузки, по скорости, по объему	75 - 79	50 - 55

Кроме того границы значения скорости зависят от квалификации лыжников – гонщиков. Так скорость 80% отсоревновательной, будет развивающей для начинающих лыжников-гонщиков, а для мастеров спорта она может быть восстанавливающей. Специальная выносливость развивается различными методами: переменный, интервальный, контрольный. Следует отметить, что лучшим средством воспитания специальной выносливости, являются соревнования. Поэтому, оптимальный тренировочный процесс должен предусматривать возможность участия лыжника-гонщика в соревнованиях круглогодично.

Выносливость измеряется с помощью двух групп тестов: специфических и неспецифических.

В соответствии с рекомендациями Международного комитета по стандартизации к неспецифическим тестам определения выносливости относят:

1) бег на третбане, 2) педалирование на велоэргометре, 3) восхождение на ступеньку (степ-тест).

Условия выполнения этих двигательных заданий должны быть строго стандартизированы. Измерению подлежат эргометрические и физиологические показатели. Задается дозируемая нагрузка, на каком-либо из выше перечисленных приборов. Во время выполнения и после ее окончания измеряют физиологические показатели – О₂-потребление, ЧСС, артериальное давление, порог анаэробного обмена (ПАНО), насыщение кровью кислородом, физиологическую кривую и др.

Специфическими считаются такие тесты, структура выполнения которых и характер энергообеспечения близки соревновательным условиям. Специфические тесты чаще выполняются на местности. Для измерения выносливости используют основные эргометрические показатели: 1) время, 2) объем, 3) интенсивность выполнения упражнения. Обычно один из этих показателей задается в виде параметра. Например, тест Купера – 12мин. бег. Регистрируется расстояние, которое спортсмен пробежал за данное время. Зная пройденное расстояние и время, рассчитывается скорость его передвижения. Параметр объема - чаще задают прохождением какой-либо дистанции, которую подбирают в зависимости от подготовленности лыжника –ориентировщика. Например, дистанция 3км., регистрируют время ее прохождения. По результатам измерений можно рассчитать скорость пробегания. Интенсивность выполнения задания задают, например, по скорости передвижения. Определяют пройденное расстояние с данной скоростью. Обычно для определения уровня развития выносливости применяют один из трех параметров. Например, задают дистанцию, по времени прохождения, которой судят о развитии данного качества.

Выносливость следует измерять с учетом развития других двигательных качеств. Предположим, что два спортсмена пробежали дистанцию 3000м. за одинаковое время. По результатам теста можно признать, что уровень ее развития у них одинаков. Эта оценка будет справедливой в том случае, когда скоростные максимальные возможности у них тоже будут равны. Если у одного спортсмена скорость бега выше (100м. он пробегает за 11,5с.), чем у другого (100м. за 12,0с.), то уровень развития выносливости у каждого из них по отношению к своим скоростным возможностям неодинаков. Второй спортсмен выносливее первого.

Данные различия можно определить количественно по показателям запаса скорости (ЗС), коэффициента выносливости (КВ). Для этого необходимо знать время прохождения дистанции и время прохождения эталонного отрезка (обычно 100м.).

Лекция 2

Тема лекции: «Методика начального обучения передвижению на лыжах» (2 часа)

План

1. Основы техники лыжных ходов
2. Методика первоначального обучения
3. Школа лыжника
4. Особенности передвижения на лыжах в спортивном ориентировании

Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, в квалификации и физической подготовленности занимающихся.

Научить технично ходить на лыжах можно только на снегу. Однако техническая подготовка лыжника осуществляется и в бесснежный период. Причем бесснежная подготовка является базой для работы над техникой на снегу, она занимает 5-8 месяцев в году. В бесснежный период решаются следующие основные задачи: Обеспечение предварительной подготовки к овладению способами передвижения на лыжах по снегу. Подготовка опорно-двигательного аппарата (мышц, суставов, связок) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий с достаточно высокой мощностью.

Начало формирования двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды. Создание умозрительных и двигательных представлений о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре. Овладение требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении. Освоение общего согласования движений в разных способах по элементам, в связках и в общей координации. Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров. Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия: необходимо сохранять равновесие на подвижной опоре, привыкнуть к необычным отягощениям на ногах.

С учетом этого переходить на лыжероллеры рекомендуется после овладения основными элементами и способами в целом в имитационных упражнениях. В зависимости от последовательности обучения и решения поставленных задач все упражнения, используемые для овладения конкретным способом, условно можно разделить на следующие группы: упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения движений ногами; упражнения для овладения скольжением; упражнения для комплексного овладения элементами техники; упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации; упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно. Выполняют их на месте и в движении, с палками и без папок, с использованием лыжероллеров и других тренажеров, а с выпадением снега применяют преимущественно основное соревновательное упражнение лыжника - передвижение на лыжах разными способами.

В начале обучения многие упражнения выполняют под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения. Последовательность обучения способам передвижения на лыжах определяют с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос,

когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Первые занятия целесообразно проводить недалеко, используя ближайший стадион, сквер, территорию двора школы, дошкольного учреждения, жилого дома. 42 Ступающий шаг - основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием.

Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях: по накатанной лыжне; по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом; по целине с частым изменением направления движения, зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, другие ориентиры. Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими: специфику сцепления лыж со снегом при изменении длины ступающего шага; перекрестную (разноименную) координацию движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе; полный перенос при каждом шаге массы тела с одной ноги на другую; больший по сравнению с обычной ходьбой наклон туловища; специфичные маховые и толчковые движения руками, когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.

При целостном освоении ступающего шага необходимо достичь свободных, размашистых, ритмичных, скоординированных движений рук и ног при небольшом наклоне туловища и полном, доведенном до автоматизма, контроле положения лыж, не допуская их скрещивания. Основу техники лыжника составляет скользящий шаг, движения в котором объединены в два характерных действия - отталкивание и скольжение. На их овладение и направлено обучение. Для ощущения скольжения лыж по снегу, особенностей сохранения равновесия на скользящей лыже, необходимого сочетания скольжения и сцепления, для овладения одноопорным (свободным) скольжением, согласованными толчками и махами руками и ногами полезны простейшие упражнения с выполнением скользящих шагов, лучше на хорошо накатанной лыжне, проложенной под уклон: короткие скользящие шаги без работы руками (руки свободно опущены); удлиненный прокат на лыжах с махами руками; скользящие шаги с палками, взятыми за середину; скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками; передвижение на лыжах полушагами, палки поперек; попеременный двухшажный классический ход в полной координации. Для овладения скользящим шагом широко используют игровые упражнения-задания, например: с небольшого разбега проскользить на одной лыже до остановки (упражнение выполняют поочередно на правой и левой лыже), кто дальше проскользит; с места или с предварительного разбега преодолеть за 3 скользящих шага наибольшее расстояние (количество скользящих шагов постепенно увеличивают); пройти заданный отрезок за наименьшее количество скользящих шагов (выполняют как с палками, так и без палок, длина отрезка от 15 до 50 м).

После выполнения комплекса простейших упражнений на овладение основами ступающего и скользящего шага на лыжах, спецификой скольжения на лыжах и сцепления лыж со снегом, координацией маховых и толчковых движений ногами и руками с использованием лыж и палок приступают к обучению основам техники способов передвижения на лыжах.

Лыжное ориентирование - комплексный вид спорта, включающий напряженную мышечную и мыслительную деятельность. Спортсменам приходится преодолевать дистанцию по лыжным трассам разной градации и качества, выбирая варианты движения и реализуя их посредством сопоставления информации карты и местности. В соревновательной обстановке постоянно изменяются ситуации, требующие проявления двигательных способностей и технического мастерства, за исключением отметки контрольного пункта [3, 4].

Обычно различные технические навыки и приемы изучают путем многократного повторения до тех пор, пока действия не становятся автоматическими и

соответствующими правильной модели выполнения. Лыжник - ориентировщик также должен сформировать наиболее подходящие для себя модели выполнения во всех разделах технического мастерства и быть способным применять их в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки. Владение основами техники создает предпосылки для решения ориентировочных задач, поставленных начальником дистанции. Хороший ориентировщик использует параллельно и последовательно все освоенные технические приемы и способен выбирать наиболее подходящую модель решения или производную от неё. По мере накопления опыта тренировок и соревнований у спортсмена формируется хорошая основа технического мастерства и способность ориентировочного мышления, что приводит к уменьшению числа ошибок и повышает надежность выполнения [3, 20].

Понятие «мыслительная деятельность» для лыжников - ориентировщиков включает несколько конкретных операций, которыми они пользуются: чтение карты в движении (включая выбор вариантов), наблюдение за местностью, сопоставление карты с местностью, отслеживание своего пути по карте, контроль направления движения и пройденного расстояния, запоминание отдельных фрагментов карты. Главным из которых является выбор варианта движения на каждый контрольный пункт и его безошибочное исполнение в процессе гонки (Близневская В.С., 2001; 2006).

Выбор пути, по словам Акимова В. Г. (1987), - одна из сложнейших задач на трассах ориентирования в заданном направлении. Выбор пути связан с индивидуальным творчеством спортсмена и обусловлен психофизиологическими особенностями (собранный, умение читать и анализировать карту и др.), технико-тактической и физической подготовкой. Выбираемый вариант на КП должен быть проходимым за минимальное время, простым, надежным и целесообразным.

Чтобы выбрать наиболее рациональный вариант движения необходимо иметь развитый сравнительный глазомер для определения кратчайший маршрутов; видеть на карте рельеф местности и оценивать его, чтобы уменьшить набор высоты по ходу движения; правильно учитывать градацию лыжней; видеть все возможные варианты для определения оптимального. На окончательный вариант движения должно влиять и количество развилков, отворотов, углы под которыми они отходят: чем больше поворотов под большими углами, тем больше потеря в скорости [3].

Профессионально спланированная дистанция практически на каждом этапе между контрольными пунктами ставит перед участниками сложные задачи на чтение карты, предусматривая альтернативные варианты пути движения. На соревновательных дистанциях ориентирования всегда варьируется длина этапов и их техническая сложность. Спортсменам необходимо применять технические умения и навыки ориентирования, решая навигационные задачи движения по местности со сложным рельефом и большим количеством ориентиров - линейных (лыжные трассы разной градации, автомобильные дороги), площадных (поляны, лесопосадки, искусственные сооружения) и точечных (всевозможные пересечения линейных и площадных ориентиров, микрообъекты рельефа). При этом определяющую роль в соревновательной обстановке играет организация рациональных и надежных (безошибочных) действий - тактика работы с картой и местностью.

Часть лыжников-ориентировщиков дополнительным фактором при выборе маршрута считают обхождение сложных «сплетений» лыжней, движение через которые повышает вероятность ошибки при прохождении дистанции и неоправданно снижает скорость из-за необходимости детального чтения карты.

Постоянно его учитывают лишь спортсмены, имеющие квалификацию до мастера спорта. На насыщенных лыжными трассами местностях они выбирают более простые и надежные варианты движения с меньшим количеством пересечений и развилков, стараясь использовать хорошо узнаваемые на местности лыжни. Сильнейшие спортсмены чаще используют наиболее короткие варианты, не взирая на техническую сложность

дистанции, проходя по густой сети лыжней с многочисленными пересечениями и изменениями направления движения, требующими постоянного контроля со стороны спортсмена.

Безошибочное прохождение по намеченному варианту движения составляет ключевую суть соревновательной деятельности в лыжном ориентировании. Главная задача здесь состоит в последовательном отслеживании на местности по пути движения ориентиров и сопоставления их с соответствующими фрагментами карты для убеждения в правильности движения. Эти действия должны выполняться как можно быстрее, в идеальном варианте на максимально возможной для спортсмена скорости. Для этого лыжники - ориентировщики выполняют несколько технических операций.

Чтение карты в движении и сличение ее с местностью - ключевой компонент работы лыжников - ориентировщиков на дистанции; вырабатывается он в процессе длительной тренировки, в результате чего повышается качество восприятия картографической информации, сокращается время, необходимое для обращения к карте (Близневская В.С., 2001; 2006).

Сопоставление участков местности, где спортсмен движется в данный момент, с соответствующими им фрагментами карты происходит постоянно, на протяжении всей дистанции, от старта до финиша. Этому требуют условия соревновательной обстановки для безошибочной работы спортсмена на дистанции. Современные дистанции лыжного ориентирования отличаются большой технической насыщенностью лыжной сети. Причем это характерно для всех дисциплин программы соревнований. Отвилки или пересечения лыжных трасс различной конфигурации могут находиться настолько близко друг к другу, что акцентировать на них внимание приходится каждые 10-20 с. При сложном рельефе местности горизонтالي, отражающие его состояние, значительно насыщают карту, что тоже усложняет ее чтение и восприятие.

Чтобы реже обращаться к карте, спортсмену необходимо определенные ее фрагменты запоминать и удерживать в памяти некоторое время. С ростом мастерства у спортсменов формируется и развивается так называемая «память карты». Начиная заниматься ориентированием спортсмен тратит значительно больше времени на чтение и запоминание фрагментов карты и местности. Он часто снижает скорость, а при необходимости даже останавливается для получения информации при чтении карты. Объем специализированной памяти у начинающих спортсменов тоже не высок и они значительно снижают скорость на каждом пересечении лыжных трасс. Но чем выше у лыжника - ориентировщика уровень специализированной памяти, тем реже он к ней обращается.

В лыжном ориентировании ситуации, когда необходимо контролировать расстояние, возникают из-за пропуска каких-либо ориентиров по невнимательности спортсмена, а также при некорректности карты или плохой видимости лыжней. Первая причина чисто субъективная и зависит от сосредоточенности работы спортсмена на дистанции. Другие могут возникнуть из-за некачественно подготовленной карты, дистанции или сложных погодных условий.

Таким образом, основная задача спортсмена в лыжной гонке с ориентированием состоит в поддержании такой скорости, на которой он способен справляться с задачами ориентирования, включающими выбор вариантов движения на этапах дистанции, постоянное сопоставление фрагментов карты с участками местности, контроль точки движения на карте. При превышении оптимальной скорости гонки по дистанции ориентирования повышается вероятность некорректного выполнения технических приемов и ошибочного ухода от выбранного пути движения. Поэтому регулирование скорости гонки в зависимости от индивидуального уровня технического мастерства является одним из ведущих качеств лыжников-ориентировщиков высокого уровня (Близневская В.С., 2001; 2006).

Лекция 3

Тема «Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию» (2 часа)

План

1. Документация регламентирующая проведение соревнований
2. Постановка дистанции
3. Состав судейских бригад

Руководящими документами для организации и проведения соревнований являются календарный план и положение. Положение готовит проводящая организация и рассылает заинтересованным коллективам не позже чем за месяц до соревнований. Для всесоюзных и республиканских соревнований положение рассылается за три месяца до их начала. Подготовительную работу проводит оргкомитет в составе 7—15 человек, который создается за 2—3 месяца до соревнований.

Наиболее ответственная часть работы оргкомитета — это выбор места соревнований и его оборудование, размещение, питание судей и участников, обеспечение соревнований транспортом. Размещаются участники в гостиницах, общежитиях, школах-интернатах, на турбазах, в спортивных лагерях. Летом участников можно размещать в полевых условиях — в палатках лагерного типа или в обычных туристских. При этом питание может быть организовано централизованно или по группам. При втором варианте командам заранее указывается, что надо иметь из походного инвентаря. В задачу оргкомитета входит обеспечение участников продуктами, кроме того, в лагере должен работать продовольственный ларек, в котором можно их купить.

Для проведения соревнований по ориентированию большое значение имеет выбор района и места соревнований. Разнообразие рельефа — чередование леса, лугов, оврагов — эмоционально насыщает соревнования. Следует избегать густонаселенной местности, железных и автомобильных дорог с интенсивным движением, а дистанции нужно располагать таким образом, чтобы они находились в стороне от населенных пунктов.

Правилами соревнований предусмотрено проведение состязаний на незнакомой для участников местности. Один и тот же участок может быть использован для соревнований в заданном направлении, а затем для состязаний на маркированной трассе.

При планировании и проведении соревнований обеспечение картами решается в республиканской или областной секции ориентирования. Согласно письму Центрального совета по туризму «О порядке обеспечения картографическими материалами соревнований по ориентированию на местности» в состязаниях применяются только карты, полученные с разрешения территориальной инспекции Госгеонадзора.

Начальник дистанции начинает свою работу с изучения района по карте. Не выезжая на местность,

он

подбирает несколько вариантов дистанций, мест старта, пунктов выдачи карт, подсчитывает километраж, подбирает основные и дополнительные ориентиры для привязок контрольных пунктов. Во время первого выезда в район соревнований

знакомится с характером местности. Если на местности произошли изменения (старение карт, овраги, вырубки, насаждения), вносит в карты коррективы.

Один из самых ответственных разделов работы — установка контрольных пунктов. КП должны быть расположены на расстоянии от 500 м до 2,5 км один от другого и так, чтобы участник, правильно вышедший в район расположения контрольного пункта, увидел его с расстояния 5—25 м. К каждому контрольному пункту должно быть несколько вариантов подхода. От старта до пункта выдачи карт расстояние не более 500 м.

Контрольные пункты обозначаются знаком из белой и красной материи в виде трехгранной призмы, верхнее и нижнее основания закрепляются на трехугольных рамках. К углам рамки привязываются шнуры. Знак укрепляется на высоте 1,5—2 м от земли так, чтобы его было видно с различных направлений, около знака помещается табличка с номером. Окончательная установка знаков пункта выдачи карт (табличка с буквой К), контрольных пунктов проводится начальником дистанции и его помощниками перед началом соревнований вместе с расстановкой судей-контролеров.

Начальник дистанции составляет контрольную карту, на которую наносятся старт, пункт выдачи карт, все КП с номерами, пункты оценки, линии маркированной трассы. Контрольные карты хранятся во время соревнований у главного секретаря, а по окончании соревнований прилагаются к отчету главного судьи.

Служба дистанции отвечает за безопасность участников во время соревнований, оказывает вместе с медицинским персоналом первую помощь пострадавшим, покидает место соревнований последней, убедившись в том, что никто из спортсменов или судей не остался на местности. Главная задача службы дистанции — создание трассы и карты соревнований, планировка и прокладка трассы. Во время сдачи дистанций присутствие главного судьи или его заместителя по дистанциям обязательно.

Состав и работа судейской коллегии. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию. Комплектуется главная судейская коллегия за 1—2 месяца до начала соревнований. В ее состав входят главный судья, заместитель, главный секретарь и начальники дистанций.

В связи с необходимостью корректировки карт главный судья и начальники дистанций назначаются до начала сезона, а для зимних соревнований — за 4—7 месяцев.

Организация, проводящая соревнования, должна согласовывать состав судейской коллегии с секцией ориентирования. В правилах соревнований по ориентированию нет количественного состава судейских коллегий. Определить количественный состав и рекомендовать его трудно, так как он зависит от масштаба и вида соревнований, количества участников, длины дистанции, числа контрольных пунктов, квалификации судей.

Состав судейской бригады	Виды соревнований			
	Всесоюзные	Республиканские, зональные	Областные, городские	Соревнования коллективов физкультуры
Главный судья	1	1	1	1
Зам. главного	2—4	1—3	1-2	0—1

судьи				
Главный секретарь	1	1	1	1
Зам. главного секретаря	2	1—2	1	0—1
Начальник дистанций	По одному на каждую трассу			
Бригада старта, в том числе:				
старший судья	1	1	1	1
стартер	1	1	1	1
помощник стартера	1	1	0-1	1
секретарь	2	1—2	1	1
Бригада финиша, в том числе:				
старший судья	1	1	1	1
судьи на финише .	4	2—4	2—4	—
хронометристы	2	1—2	1—2	1—2
секретарь хронометриста	2	1—2	1—2	1-2
Секретариат	до 12	6-12	4—8	1—4
Бригада информации .	до 8	4—8	2—4	1

Общие обязанности судей

35.1. Судья обязан:

- знать и выполнять Правила соревнований, быть организованным, дисциплинированным и беспристрастным;
- следить за соблюдением участниками Правил соревнований и норм поведения;
- носить соответствующий его должности отличительный знак;
- выполнять работу в соответствии со своими функциональными обязанностями;
- сохранять тайну расположения дистанций и КП.

35.2. Судья не имеет права:

- покидать рабочее место без разрешения старшего судьи бригады;
- оказывать участникам любую помощь, за исключением медицинской;
- быть участником или представителем команды, за исключением случаев п.15.

36. Главный судья и его заместители

36.1. Главный судья руководит работой судейской коллегии в соответствии с настоящими Правилами и Положением о соревнованиях и отвечает за подготовку отчета о соревнованиях.

36.2. В компетенцию Главного судьи входит:

- проведение заседаний судейской коллегии (перед началом соревнований, для рассмотрения и утверждения результатов, а также в тех случаях, когда он считает это необходимым);
- ознакомление с районом соревнований на местности;
- приемка работы службы дистанции по актам;
- назначение контрольного времени;
- утверждение расписания и интервалов старта между группами и отдельными участниками, назначение величины предстартового времени, если оно необходимо;
- проверка наличия судейских билетов у судей и степени знания ими правил;
- отдача распоряжений старшим судьям на старте и финише о начале соревнований и о закрытии старта и финиша;
- отдача распоряжений заместителю Главного судьи по спортивно-техническому обеспечению (начальникам дистанций) о снятии КП и оборудования дистанций соревнований;
- принятие решения прервать соревнования с последующим окончанием их в тот же день или отменить совсем, если возникли условия, угрожающие безопасности участников, дистанция пришла в негодность, не обеспечено медицинское обслуживание, зрители мешают проведению соревнований;
- отстранение от участия в соревнованиях спортсмена, нарушившего Правила, Положение о соревнованиях или нормы поведения;
- принятие решения об аннулировании результатов.

36.3. Главный судья имеет право отменить решение любого судьи, если он лично убедился в его ошибочности.

36.4. Главный судья на основании контрольной карты, представленной начальником дистанции, может принимать решение о классе дистанции для соревнований класса КМС, 1-го и массовых разрядов. Главный судья утверждает контрольную карту своей подписью до начала соревнований. В случае наличия инспектора Главный судья не имеет права отменить решение инспектора о классе дистанций.

36.5. Заместитель главного судьи по организационным вопросам:

- отвечает за материально-хозяйственное обеспечение всех служб соревнований;
- руководит работой службы коменданта;
- при необходимости организует размещение и питание участников и судей;
- решает организационные вопросы подготовки и проведения соревнований.

36.6. Заместитель главного судьи по кадрам:

- обеспечивает все службы необходимым количеством людей по заявкам старших судей;
- ведет учет работы судей;
- составляет списки судей и предоставляет их главному судье для оценки.

37. Главный секретарь соревнований и секретариат, служба информации

37.1. Главный секретарь соревнований определяет организационную структуру секретариата, систему взаимодействия с другими службами, способ и схему подсчета результатов и доведения их до участников.

37.2. Секретариат соревнований:

- принимает заявки на участие в соревнованиях (если не создана мандатная комиссия);
- проводит жеребьевку;
- составляет протоколы старта;
- выдает номера и контрольные карточки участникам и отличительные знаки судьям и представителям команд;
- подсчитывает результаты соревнований, проверяет правильность отметок КП, составляет протоколы результатов, совместно со службой дистанции проверяет протоколы КП и составляет графики прохождения КП участниками;
- обеспечивает соревнования бланковой документацией;
- собирает документы в отчет о соревнованиях и формирует (изготавливает) отчет согласно п.42.

37.3. На соревнованиях класса ВС и МС, а также проводимых ФСО, недопустимо совмещение обязанностей Главного секретаря и его заместителя по электронному (компьютерному) обеспечению.

37.4. При отсутствии заместителя главного секретаря соревнований по информации Главный секретарь руководит работой бригады судей информации.

37.5. Служба информации:

- доводит до участников, зрителей, прессы результаты соревнований, информацию судейской коллегии, Организатора;
- организует награждение победителей и призеров, размножение и выдачу протоколов результатов и другой информации;
- размножает протоколы и другие материалы для выдачи командам и для отчетов.

38. Служба дистанции

38.1. Для подготовки дистанций для соревнований Организатор формирует (в указанные ниже сроки) службу дистанции.

38.2. Всей работой службы дистанции руководит заместитель главного судьи по спортивно-техническому обеспечению. Организатор назначает его по согласованию с проводящей организацией.

В состав службы дистанции входят:

- заместители главного судьи по видам программы;
- начальники дистанций;
- помощники начальников дистанций;
- рабочие, водители снегоходов;
- контролеры КП.

Служба дистанции на соревнованиях класса массовых разрядов может состоять из начальника дистанций и его помощников.

38.3. Заместитель Главного судьи по спортивно-техническому обеспечению и районы проведения соревнований определяются не позднее следующих сроков:

- на соревнованиях всероссийского масштаба - за 2 года до их проведения;

- на соревнованиях с дистанциями класса МС - за 1 год;
- на соревнованиях с дистанциями класса КМС - за 6 месяцев;
- на прочих соревнованиях - за 3 месяца.

38.4. Служба дистанции распределяет внутри себя обязанности и работает в соответствии с Инструкцией по подготовке дистанций.

38.4.1. Служба дистанции не позднее чем за час до старта предоставляет в секретариат:

- полностью подготовленные карты, если необходимо, то с номерами;
- «Э» - акты сдачи дистанции (ВС, МС);
- сводные и контрольные карты;
- образцы отметки по дистанциям и сводную карточку (в случае электронной отметки - только сводную).

38.4.2. Служба дистанции принимает участие в проверке карт в соревнованиях на маркированной дистанции.

38.4.3. В ориентировании в заданном направлении служба дистанции обязана обеспечить контроль порядка прохождения КП, особенно в тех случаях, когда нарушение порядка дает участнику преимущество.

38.5. Для обеспечения работы службы дистанции Организатор, как минимум, должен:

- получить разрешение на проведение соревнований в выбранном районе до начала работы службы дистанции;
- согласовать с проводящей организацией график проведения работ;
- выдать техническое задание, согласованное с Проводящей организацией, на все дистанции, которые необходимо подготовить;
- обеспечить службу дистанции картами для планирования и постановки дистанций;
- в заявленные службой дистанции сроки должен предоставить инвентарь для оборудования дистанций;
- на зимних соревнованиях обеспечить подготовку лыжных путей.

39. Инспектор

39.1. Инспектор - специалист, контролирующий ход подготовки соревнований со спортивно-технической точки зрения, дающий оценку пригодности местности, карт и дистанций соревнований, их соответствия Правилам и инструкциям ФСО России. Назначается Проводящей организацией из числа аттестованных специалистов.

39.1.1. Инспектор должен быть назначен не позже чем за 3 месяца до начала соревнований.

39.1.2. Если в программе соревнований больше 1 вида программы, назначается старший инспектор и инспектора.

39.2. Инспектор работает в соответствии с Инструкцией по инспектированию карт и дистанций.

«Э» 39.3. Дистанции классов ВС, МС и карты, на которых они поставлены, должны быть приняты инспектором. Для приемки дистанции инспектор должен присутствовать на

соревнованиях. Кроме того, ему должна быть предоставлена возможность заранее ознакомиться с готовящейся дистанцией, как правило, за 2-4 недели до начала соревнований, но не позже, чем начнется подготовка тиража карт для участников.

39.4. Дистанции классов КМС, 1-го разряда и массовых разрядов, как правило, не инспектируются.

«Э» 40. Жюри соревнований

40.1. Для рассмотрения протестов и апелляций на соревнованиях Проводящая организация назначает жюри из трех-пяти человек.

40.2. В обязанности жюри входит:

- общее наблюдение за ходом соревнований;
- решение спорных вопросов, возникающих в процессе проведения соревнований;
- рассмотрение апелляций.

40.3. Решение жюри окончательно и обязательно для судейской коллегии и Организатора. Решения жюри принимаются простым большинством голосов при наличии кворума.

40.4. Хотя бы один член жюри должен присутствовать на каждом мероприятии программы соревнований.

41. Заявления, протесты, апелляции

41.1. Протест по нарушению Правил или Положения о соревнованиях может быть подан представителем команды, а в соревнованиях, где участник может заявиться самостоятельно - самим участником или тренером в письменном виде не позднее чем через час после закрытия финиша.

41.2. О несогласии с предварительным результатом необходимо сделать устное или письменное заявление Главному секретарю. Если решение по заявлению не удовлетворяет представителя (участника), подается протест. Если протест связан с результатом, то он должен быть подан не позднее чем через 1 час после опубликования предварительного результата.

41.3. Протест по допуску участника к соревнованиям должен быть подан не позднее 1 часа после опубликования протоколов старта и должен быть рассмотрен до начала старта. В случае невозможности принятия решения до начала старта участник допускается к старту под протестом, а решение по протесту принимается до утверждения результатов.

41.4. Протест пишется на имя Главного судьи с указанием пунктов настоящих Правил или Положения, которые протестующий считает нарушенными, и подается Главному секретарю. Главный секретарь должен проставить на протесте время его подачи и немедленно ознакомить с ним Главного судью, одновременно представив материалы, необходимые для разбора протеста.

41.5. Протест должен быть рассмотрен в течение часа с момента его подачи. Если требуется более длительное рассмотрение по фактам, изложенным в протесте, то решение должно быть вынесено обязательно до утверждения результатов.

41.5.1. Решение по протесту излагается в письменной форме.

«Э» 41.6. Если решение Главного судьи по поданному протесту не удовлетворяет протестующего, он вправе подать апелляцию в жюри. Апелляция должна рассматриваться в течение часа. Если требуется более длительное рассмотрение по фактам, изложенным в протесте и апелляции, то решение должно быть вынесено обязательно до утверждения результатов.

41.7. Протест, апелляция подаются бесплатно.

42. Отчет о соревнованиях

42.1. Не позднее чем через 10 дней после окончания соревнований Организатор представляет в Проводящую организацию отчет о соревнованиях.

42.2. Отчет о соревнованиях содержит перечисленные ниже документы, скомпонованные и подшитые в перечисленной последовательности:

- титульный лист;
- описание материалов;
- Положение о соревнованиях;
- протокол мандатной комиссии, включающий в себя возрастной и квалификационный состав участников;
- протоколы результатов в хронологической последовательности;
- список старших судей с оценками работы и подписью Главного судьи
- «Э» - (список дополняется составом жюри, инспекторов, сведениями о Контролере федерации);
- «Э» - рапорты о предварительном инспектировании;
- акты сдачи дистанций и подшитые к ним контрольные карты в хронологической последовательности (оформляется на каждую дистанцию);
- «Э» - акты сдачи дистанций и подшитые к ним контрольные карты с путями победителей и призеров (1-3 место) в хронологической последовательности (оформляется на каждую дистанцию класса ВС и МС);
- техническую информацию;
- протесты, апелляции и принятые по ним решения;
- общее заключение главного судьи;
- «Э» - общее заключение Контролера федерации;
- иные документы, необходимые по решению Организатора.

Отчет оформляется на листах формата А4. Все документы должны иметь поле для подшивки. Карты имеют произвольный формат и фальцуются под формат А4. Отчет должен быть сброшюрован.

42.3. Протокол результатов соревнований содержит как минимум:

- наименование Организации, проводящей соревнования, Организатора;
- наименование соревнований и вида программы;
- длину дистанции, количество КП, набор высоты;
- контрольное время;
- дату и место проведения (город, название карты);
- фамилию, имя, квалификацию начальника дистанции;
- возрастную группу участников;

- сведения об участнике: фамилию, имя, команду, квалификацию, характер участия в лично-командных, командных соревнованиях (вне конкурса, лично и т.п.), стартовый номер;
- результат участника (с перечислением всех слагаемых результата);
- место, соответствующие очки;
- выполненный разряд.

Протокол завершает запись о классе дистанции, ранге соревнований, условиях выполнения разрядов и званий.

42.4. В протоколах результатов эстафет указываются все сведения, перечисленные выше, общекомандный результат после каждого этапа и окончательный, очки командного первенства. Если применено рассеивание участников на этапах, рекомендуется указывать код варианта для каждого участника.

42.5. Если результат участника аннулирован, то в протоколе результатов соревнований делается следующая запись: снят по п. №№ - ссылка на пункт настоящих Правил, нарушение которого привело к аннулированию результата.

42.6. Протокол командных результатов содержит:

- наименование Проводящей организации, Организатора;
- наименование соревнований;
- вид программы;
- дату проведения;
- возрастную группу;
- название команды;
- командный результат;
- место.

42.7. В сводных протоколах для каждой команды указываются очки каждого вида программы и общая сумма очков, место команды.

42.8. Все протоколы результатов (отдельно для каждой группы и каждого вида программы) подписываются Главным судьей и Главным секретарем, указываются их судейские звания.

«Э» 42.9. К отчету о соревнованиях прилагается дискета, содержащая все протоколы соревнований в электронном виде (текстовом формате). Допускается высылать электронную версию протоколов соревнований электронной почтой.

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Электронный образовательный ресурс

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе электронного (дистанционного) обучения
---	------	---

1	«Основные физические качества и методика их развития в лыжном спорте и спортивном ориентировании»	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
2	Методика начального обучения передвижению на лыжах	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)
3	Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам и спортивному ориентированию	Архив с файлами, содержащий текстовый файл (конспект лекции)

Практические занятия

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

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

Вопросы для изучения

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

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для дисциплины

«Физическая культура и спорт»

49.03.04 Спорт

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

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

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

№	Направленность	Описание
1		
2		
3		

4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Рекомендованная литература

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

ТЕМА «ОРУ и методика их проведения»

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

Вопросы для изучения

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

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Практическое задание для дисциплины

«Физическая культура и спорт»

49.03.04 Спорт

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

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа _____

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

№	Направленность	Описание	Дозировка	Организационно методические указания

Рекомендованная литература

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

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

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

Вопросы для изучения

1. Освоение техники выполнения имитационных, подводящих упражнений для овладения техникой передвижения на лыжах.

2. Освоение элементов должно вестись на высоком техническом уровне, с учетом перспективы комбинирования их друг с другом и возможность их выполнения с элементами прогрессирующей сложности.

3. Развитие физических качеств необходимых для успешного овладения подводящими, имитационными упражнениями.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Физическая культура и спорт»

49.03.04 Спорт

по профилю подготовки - спортивная подготовка по виду спорта (лыжный спорт и спортивное ориентирование), тренерско-преподавательская деятельность в образовании
Тема **«Подводящие упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах в бесснежный период»**

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

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

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

Рекомендованная литература

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

ТЕМА «Применение технических средств в подготовке спортсменов в ИВС»

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

Изучаемые вопросы

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

2. Применение лыжероллеров в бесснежный период осуществления тренировочного процесса.

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Физическая культура и спорт»

49.03.04 Спорт

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

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

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

Рекомендованная литература

1. Каширцев, Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/ Ю.А. Каширцев, В.Н. Федотов, А.В. Швецов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 38 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

2. Маматов, В.Ф. Олимпийская подготовка - опаздываем на месяц: учебно-методическое пособие / В.Ф. Маматов; МГАФК. – Малаховка, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – Москва: Академия, 2012. – 176 с.

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.]; редактор Г.А. Сергеев. – 2-е изд, стер. – Москва: Академия, 2013. – 176 с

5. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования [Электронный ресурс] : учебник / С.А. Казанцев. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.- Загл. с экрана

ТЕМА «Методика начального обучения передвижению на лыжах»

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

Изучаемые вопросы

1. Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах.

2. Методы, средства обучения.

3. Овладение основами техники лыжных ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный, попеременный двухшажным классический, маятниковый).
4. Овладение техникой преодоления спусков, подъемов, неровностей.

5. Техника торможения, поворотов на месте, в движении

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Физическая культура и спорт»

49.03.04 Спорт

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

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

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

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

Рекомендованная литература

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

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

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

Изучаемые вопросы:

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

Выполнить письменное задание

ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра *ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА*

Практическое задание для дисциплины

«Физическая культура и спорт»

49.03.04 Спорт

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

Выполнил: _____ Фамилия Имя Отчество _____ группа

Задание.

1. Перечислить этапы подготовки к соревнованиям по лыжным гонкам и спортивному ориентированию
2. Составить положение о соревнованиях по ИВС (по выбору) муниципального уровня.

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник Управления образования
Администрации г. Великие Луки

«_____» _____ 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О соревнованиях _____

I. Цели и задачи соревнований**II. Время и место проведения соревнований****III. Руководство подготовкой и проведением соревнованиями****IV. Участники соревнований**

V. Программа соревнований**VI. Безопасность участников и зрителей****VII. Подведение итогов соревнований****VIII. Награждение.****X. Финансирование****XI. Порядок и сроки подачи заявок.****Рекомендованная литература**

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