Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:33:25 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»
(ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА)

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург, 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Теория и методика избранного вида спорта*» *(циклические виды спорта)* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
доцент кафедры ТиМ ФК _____ Т.А. Шачкова

Зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1-3 курсах при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет/экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс – педагогика и психология, анатомия человека, теория и методика обучения базовым видам спорта.

2 курс – биомеханика двигательной деятельности, физиология, педагогика ФК, психология ФК, теория и методика физической культуры.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично) Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
УК-7 **ОПК-1** **ОПК-2** **ОПК-4** **ОПК-7** **ОПК-9** **ОПК-11** **ОПК-13** **ОПК-14** **ОПК-15**	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ОПК-1** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. **УК-7.2. Умеет:** - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;	**Профессиональный стандарт** **Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов

	морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста **ОПК-2** Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий **ОПК-4** Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта **ОПК-7** Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь **ОПК-9** Способен осуществлять контроль с	травматизма заболеваний, организовывать воспитательные мероприятия с учётом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы Способен проводить занятия и физкультурно-	- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. - проведения занятий по физической культуре **ОПК-1.1. Знает:** - проведения антропометрических и морфо-функциональных измерений для оценки физического развития занимающихся; - психологические и педагогические особенности физического воспитания в физической культуре и спорте; - порядок разработки учебно-методической документации по учебно-образовательному процессу - знает содержание и правила оформления документов планирования в ИВС ;	для достижения спортивных результатов. **Содержание трудовой функции:** **Код 05.003** D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта

	использованием методов измерения т оценки физического развития , технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся **ОПК-11** Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности **ОПК-13** Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта **ОПК-14** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль	спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке, обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и примы организации деятельности обучающихся	- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; _____и биомеханические основы развития физических качеств; **ОПК-1.2. Умеет:** - систематизировать информацию в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, обучения детей физической культуре. - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - учитывать возрастные и психологические особенности занимающихся ФК и С, поддерживать уровень спортивной мотивации; - Планировать образовательный процесс, занятия с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. **ОПК-1.3. Имеет опыт:** - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся; - определение задач, содержания и формы занятий по физическому воспитанию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизиологических особенностей обучающихся. - проведение с обучающимися лекций и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности в ИВС.	(группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося D/05.6 Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

	тренировочного и образовательного процесса **ОПК-15** Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий		**ОПК-2.1. Знает:** – анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах спортивной подготовки, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора. – особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; **ОПК-2.2. Умеет:** – определять анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах спортивной подготовки, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности человека; – ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; – проводить методически обоснованный набор в группы начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; **ОПК-2.3. Имеет опыт:** – проведения антропометрических измерений и морфо-функциональной оценки для определения уровня физического развития; – биомеханического анализа основных двигательных действий в ИВС; проведения тестирования подготовленности занимающихся в ИВС; **ОПК-4.1. Знает:** – историю развития и современное состояние ИВС; – терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин в ИВС;	

			– цель, задачи и содержание курса ИВС; – технику спортивных упражнений в ИВС; – средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; – специфику проведения тренировочных занятий В ИВС, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий; **ОПК-4.2. Умеет:** – применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; – использовать в своей деятельности терминологию ИВС; – пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС. **ОПК-4.3. Имеет опыт:** – выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; – владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; – подготовки материалов для проведения теоретического занятия по ИВС; **ОПК-7.1 Знает:** – санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;	

			– факторы и причины травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности; – требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. – специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий; **ОПК-7.2. Умеет:** – обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; – оказывать первую доврачебную помощь; – вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;. **ОПК-7.3. Имеет опыт** – оказания первой доврачебной помощи; – проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – опыт проведения мероприятий занимающихся о правилах поведения в помещениях спортивного сооружения. **ОПК-9.1. Знает:** – методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; – методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; – нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в	

			программах дополнительного и профессионального образования; – принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся ФКиС. **ОПК-9.2. Умеет:** – интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; – оценивать психологический настрой и мотивацию спортсмена в ИВС, использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; – подбирать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся; **ОПК-9.3. Имеет опыт** – проведения антропометрических измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека; – владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; – опыт осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития и подготовленности. – опыт осуществления контроля с использованием методов определения и оценки психического состояния занимающихся. **ОПК-11.2. Умеет:** – самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам	

			осуществления тренировочного и образовательного процессов; – собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; – анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС, физкультурно-оздоровительной деятельности; – использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики; **ОПК-11.3. Имеет опыт** – использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; – выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; – публичной защиты результатов собственных научных исследований. **ОПК-13.1. Знает:** – методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; – положение или регламент спортивных соревнований; – правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;	

			– методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; **ОПК-13.2. Умеет:** – планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-¬оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; – определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, – оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; **ОПК-13.3. Имеет опыт** – в разработке положения и регламента соревнований; – подготовки документов по проведению соревнований и физкультурно-спортивных мероприятий; – - участия в судействе спортивных соревнований по ИВС. **ОПК-14.1. Знает:** - принципы и порядок разработки программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;	

			- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; **ОПК-14.2. Умеет:** – определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; – анализировать проведенные занятия по основным видам спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; **ОПК-14.3. Имеет опыт** - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия в ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса **ОПК-15.1. Знает:** - классификацию спортивных сооружений, особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;	

			- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования. **ОПК-15.2. Умеет:** - разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; - использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. **ОПК-15.3. Имеет опыт** - участия в судействе соревнований по ИВС; - составления плана материально-технического обеспечения физкультурно- оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; – проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.	

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	**Семестры**					
		всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Зачетные единицы	з.е.	15	3	3	2	2	5
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	540	108	108	72	72	180
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачет	экзамен	зачет	экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	229,7	54,25	54,4	36,25	36,4	48,4
Лекции (Лек)	час	96	18	18	18	18	24
Практические занятия (Пр)	час	132	36	36	18	18	24
Семинары	час						
Лабораторные работы (Лаб)	час						
Контактные часы на аттестацию **(Кат)**	час	1,7	0,25	0,4	0,25	0,4	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	203,5	53,75	27	35,75	9	78
Курсовая работа (КР)	час						курсовая
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час			26,6		26,6	53,6
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	68	10	14	14	15	15

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры						
		Всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Зачетные единицы	з.ед.	15	3	3	2	2	3	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	540	108	144	72	36	72	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачет	экзамен	зачет	экзамен	экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час.	54,1	8,25	8,4	8,25	8,4	10,4	10,4
Лекции (Лек)	час	14			4	4	4	2
Практические занятия (Пр)	час	38	8	8	4	4	6	8
Семинары	час							
Лабораторные работы (Лаб)	час							
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	2,1	0,25	0,4	0,25	0,4	0,4	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	441,9	95,75	126,6	59,75	18,6	52,6	88,6
Курсовая работа (КР)	час							курсовая
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	44	4	9	4	9	9	9
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	12	2	2	2	2	2	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль 1 Введение в курс теории и методики избранного вида спорта			**26**	**30**
1.1	Предмет курса, специализации задачи и его содержание	**Лекции** Цель и задачи дисциплины. Содержание дисциплины. Разделы дисциплины. Требования к освоению дисциплины. Самостоятельная работа в процессе изучения дисциплины **Практические (семинарские) занятия - нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** Развитие ИВС в России и зарубежных странах	2 4
1.2	Сущность профессии тренера-преподавателя, ее социальная роль в жизнедеятельности общества	**Лекции** Содержание работы тренера-преподавателя. Роль и значимость профессии тренера-преподавателя. **Практические (семинарские) занятия** - Характеристика ведущих компетенций будущего тренера-преподавателя. Требования комплексной подготовки тренеров. **Самостоятельная работа обучающихся:** Требования к личности тренера. Основные функции тренера	2 4 4
1.3	Основные термины и понятия теории спортивной тренировки в ИВС	**Лекции** Физическая культура. Спорт. Физическое воспитание. Физическое развитие. Физические упражнения. Спорт. Спортивные соревнования. Подготовка. Подготовленность. Спортивная тренировка. Физические качества. **Практические (семинарские) занятия:** Классификация видов спорта. Группа циклических видов спорта.	2 4	

		Самостоятельная работа обучающихся: Основные термины в ИВС(ЦВС)		6
1.4	Развитие ИВС в СССР и России	**Лекции** Зарождение ИВС в России и его развитие. Становление и организация спортивной Федерации по ИВС. **Практические (семинарские) занятия** - Развитие студенческого спорта в ИВС. Организация студенческого спорта в стране и в мире. **Самостоятельная работа обучающихся:** Организация и проведение Всемирной Универсиады в России.	2 4	6
1.5	Современное состояние развития избранного вида спорта	**Лекции** Организация Международной Федерации по ИВС. Развитие вида спорта в Европе и в мире. Структура международной федерации по виду спорта. Комитеты федераций и их деятельность. **Практические (семинарские) занятия –** Крупнейшие международные спортивные соревнования по ИВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Знаменитые спортсмены мира и рекордные достижения в ИВС.	2 4	6
Модуль 2 Актуальные вопросы развития избранного вида спорта			**28**	**24**
2.1	Характеристика циклических видов спорта	**Лекции** Двигательная деятельность в ИВС. Виды движений в ИВС. Экипировка и инвентарь в избранном виде спорта. **Практические (семинарские) занятия –** Критерии спортивных результатов в циклических видах спорта. **Самостоятельная работа обучающихся:** изменения спортивной экипировки и инвентаря в циклических видах спорта.	2 6	6
2.2	Тенденции развития ИВС	**Лекции** Современное состояние ИВС в России и за рубежом. Тенденции развития ИВС: изменения в правилах вида спорта, требования к подготовленности спортсменов; особенности судейства. **Практические (семинарские) занятия –** компоненты спортивной подготовки	2 6	

		в ИВС **Самостоятельная работа обучающихся:** Эволюция правил соревнований по ИВС.		6
2.3	Гигиенические требования к занимающимся ИВС	**Лекции** Требования к спортивным сооружениям и инвентарю. Характеристика требований к занятиям циклическими видами спорта в различных климатических условиях. **Практические (семинарские) занятия –** Техника безопасности на занятиях циклическими видами спорта. Основные правила поведения на занятиях лыжными гонками, конькобежным спортом, биатлоном, легкой атлетикой, плаванием. **Самостоятельная работа обучающихся:** Гигиенические факторы. Режим дня спортсмена.	2 4	4
2.4	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи на УТЗ	**Лекции** Виды травм. Причины травм. Предупреждение травм. Признаки утомления и переутомления. Действия тренеров при травмах различного характера. Ответственность за оказание/неоказание первой помощи. **Практические (семинарские) занятия -** Первая помощь при ушибах и растяжениях. Первая помощь при обмороках. Первая помощь при переломах. **Самостоятельная работа обучающихся:** Безопасность тренировочного и соревновательного процесса в циклических видах спорта.	2 4	8
Модуль 3 Общая характеристика спортивной подготовки в циклических видах спорта			**26**	**11**
3.1	Процесс спортивной подготовки	**Лекции** Понятие о процессе спортивной подготовки. Цель и задачи спортивной тренировки. Тренированность, подготовленность. Спортивная форма. **Практические (семинарские) занятия –** вне тренировочные и вне соревновательные факторы в подготовке спортсменов в ЦВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Классификация видов подготовки.	2 4	2

3.2	Особенности спортивной тренировки в циклических видах спорта	**Лекции** Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Характеристика средств и методов спортивной тренировки. **Практические (семинарские) занятия –** Средства ОФП и СФП в подготовке спортсменов. **Самостоятельная работа обучающихся:** комплексы упражнений для развития физических качеств в общей физической подготовке.	2 4	2
3.3	Основы построения тренировочного занятия в ИВС	**Лекции** Общая структура занятия: вводно-подготовительная, основная и заключительная. Распределение средств и методов, направленность и задачи частей занятия. **Практические (семинарские) занятия -** Форма конспекта. Правила и методика составления конспекта тренировочного занятия по ИВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Конспект тренировочного занятия по общей физической подготовке.	2 4	3
3.4	Планирование тренировочного занятия в ИВС	**Лекции** Виды тренировочных занятий. Занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. **Практические (семинарские) занятия –** Тренировочные занятия с последовательным и параллельным решением задач. Нагрузка в тренировочном занятии **Самостоятельная работа обучающихся:** организация занятий (индивидуальная, групповая, фронтальная форма. Круговая форма. Свободная форма.	2 6	4
	Модуль 4 Физическая подготовка спортсменов в ИВС		**28**	**16**
4.1	Основные термины и понятия физической подготовки	**Лекции** Физическая подготовка. Виды физической подготовки. Цель, задачи и принципы физической подготовки. ОФП. СФП. Общеподготовительные	2	

		упражнения, соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения. Подводящие, имитационные, специальные упражнения. Практические (семинарские) занятия – методика составления комплексов упражнений (общеподготовительных и специально-подготовительных). **Самостоятельная работа обучающихся:** конспект тренировочного занятия с применением общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.	4	4
4.2	Основные средства спортивной тренировки в ИВС	**Лекции** Общеподготовительные упражнения, соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения. Подводящие, имитационные, специальные упражнения. **Практические (семинарские) занятия –** Применение подводящих и имитационных упражнений в ИВС. Применение специальных, соревновательных упражнений в ИВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Схема классификации физических упражнений в ИВС	2 6 – 2 из них в форме практической подготовки	4
4.3	Общая физическая подготовка в ИВС	**Лекции** Средства и методы развития: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости в циклических видах спорта. **Практические (семинарские) занятия -** Методика развития физических качеств в ИВС. Средства и методы оценки уровня физической подготовленности в ИВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Применение нормативов ВФСК «ГТО» в тестировании спортсменов.	4 6	4
4.4	Специальная физическая подготовка в ИВС	**Лекции** Средства и методы специальной физической подготовки. Примерные упражнения СФП. **Практические (семинарские) занятия -** Средства и методы оценки уровня специальной физической подготовленности в ИВС.	2 6	

		Самостоятельная работа обучающихся: Конспект тренировочного занятия по СФП.		4
Модуль 5 Техническая подготовка в ИВС и методика обучения техническим действиям			**20**	**24**
5.1	Классификация техники в ИВС (ЦВС). Основные термины и понятия	**Лекции** Техника ИВС. Техническая подготовка (подготовленности). Главное звено техники. Фазы техники. Фазовая структура и анализ технических действий в ИВС.	2	
		Практические (семинарские) занятия – Схема классификации техники ИВС.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Фазовый анализ техники ИВС. Основное звено техники и детали техники в ИВС.		4
5.2	Основные параметры техники в циклических идах спорта	**Лекции** Цели и задачи технической подготовки. Результативность техники. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Средства и методы технической подготовки.	2	
		Практические (семинарские) занятия - Средства и методы оценки уровня технической подготовленности в ИВС.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: комплексы упражнений технической подготовки в ИВС.		4
5.3	Спортивно-техническая подготовка в ИВС (ЦВС)	**Лекции** Средства и методы технической подготовки в циклических видах спорта. Применение специального спортивного инвентаря и оборудования в технической подготовке в ИВС.	2	
		Практические (семинарские) занятия - Средства и методы оценки уровня технической подготовленности в ИВС.	2 – в форме практической паодготовки	
		Самостоятельная работа обучающихся: комплексы специальных и имитационных упражнений.		6
5.4		**Лекции**	2	

	Методика обучения технике в ИВС (ЦВС)	Общее представление о процессе обучения двигательным действиям. Последовательность и технология обучения (этап начального обучения, углубленного обучения, этап закрепления и совершенствования). Особенности методики обучения на каждом этапе. **Практические (семинарские) занятия -** Ошибки в технике причины их возникновения основные пути их предупреждения и исправления. **Самостоятельная работа обучающихся:** конспект тренировочного занятия по обучению технике ИВС.	2	6
5.5	Методика совершенствования техники в ИВС (ЦВС)	**Лекции** Методические подходы к совершенствованию техники двигательных действий. Взаимосвязь технической и физической подготовки. **Практические (семинарские) занятия –** спортивно-техническая подготовка в циклических видах спорта в различные периоды годового макроцикла. **Самостоятельная работа обучающихся:** конспект тренировочного занятия для совершенствования техники ИВС.	2 2	4
Модуль 6 Тактическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка спортсменов в ИВС			**16**	**12**
6.1	Основы спортивной тактики	**Лекции** Понятие о тактической подготовке в циклических видах спорта. Виды, задачи и средства тактической подготовки. **Практические (семинарские) занятия –** Составление тактического плана на соревнования **Самостоятельная работа обучающихся:** Взаимосвязь тактической подготовки с физической и технической подготовкой.	2 2	4
6.2	Методика тактической подготовки	**Лекции** Тактика соревновательной деятельности в ИВС. Стратегия подготовки к главным соревнованиям. Методика составления тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях. **Практические (семинарские) занятия –** Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки в циклических видах спорта.	2 2	

		Самостоятельная работа обучающихся: тактика соревновательной деятельности в ИВС.		4
6.3	Основы психологической подготовки в ИВС	**Лекции** Психологическая подготовка. Средства и методы психической подготовки. Характеристика морально-волевых качеств спортсменов, основы их воспитания. Характеристика психологических особенностей занимающихся различных возрастных групп. Психологическая подготовка к соревнованиям. Предстартовые состояния спортсменов: характеристика, роль и коррекция.. **Практические (семинарские) занятия –** Значение психических качеств в циклических видах спорта. **Самостоятельная работа обучающихся:** Мотивация к занятиям ИВС	2 2	2
6.4	Межличностные отношения в ИВС	**Лекции** Индивидуализация психологической подготовки в зависимости от спортивной специализации в ИВС. Взаимоотношения в ИВС: тренер – спортсмен, спортсмен – соперник, спортсмен – команда. **Практические (семинарские) занятия –** Психологическая подготовка к тренировочному процессу. **Самостоятельная работа обучающихся:** Психологическая подготовка к соревнованиям.	2 2	2
	Модуль 7 Многолетняя спортивная подготовка в ИВС		**16**	**5**
7.1	Подготовка спортсменов в группах начальной подготовки	**Лекции** Цель, задачи содержания подготовки в группах НП 1-3 годов обучения. Годовые и месячные планы УТЗ. Средства и методы подготовки на данном этапе. Соревновательная деятельность в группах НП. Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей 9-12-летнего возраста. Особенности методики подготовки в группах НП. Особенности подготовки в разные периоды годичного цикла. **Практические (семинарские) занятия** - Содержание Программы СДСЮШОР. Содержание видов подготовки (физическая, техническая,	2 2	

		тактическая). **Самостоятельная работа обучающихся:** Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для групп НП.		2
7.2	Подготовка спортсменов в тренировочных группах	**Лекции** Цель, задачи содержания подготовки в ТГ 1-5 годов обучения. Годовые и месячные планы УТЗ. Средства и методы подготовки на данном этапе. Соревновательная деятельность в ТГ. Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся 13-16-летнего возраста. Особенности методики подготовки в ТГ. Особенности подготовки в разные периоды годичного цикла. **Практические (семинарские) занятия** - Содержание Программы СДСЮШОР. Содержание видов подготовки (физическая, техническая, тактическая, интегральная). **Самостоятельная работа обучающихся:** Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для УТГ.	2 2	1
7.3	Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования	**Лекции** Цель, задачи содержания подготовки спортсменов в ГСС 1-4 годов обучения. Годовые и месячные планы УТЗ. Средства и методы подготовки на данном этапе. Соревновательная деятельность в группах СС. Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся 17-20-летнего возраста. Особенности методики подготовки в группах СС. Особенности подготовки в разные периоды годичного цикла. **Практические (семинарские) занятия** - Программы СДСЮШОР. Содержание видов подготовки (физическая, техническая, тактическая, интегральная). **Самостоятельная работа обучающихся:** Содержание Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для групп СС.	2 2	1
7.4	Спортивный отбор и ориентация в циклических видах спорта	**Лекции** «Спортивный отбор», «спортивная ориентация», «способности», «задатки», «одаренность» – определение понятий. Задачи спортивного отбора и ориентации. Показатели подготовленности спортсмена как критерии отбора.	2	

		Этапы спортивного отбора и ориентации: первичный, предварительный, промежуточный, основной, заключительный. **Практические (семинарские) занятия -** Антропометрические, медико-биологические, педагогические, психологические исследования для проведения отбора и ориентации. **Самостоятельная работа обучающихся:** Социологические исследования для проведения отбора и ориентации.	2 1
Модуль 8 Периодизация подготовки в циклических видах спорта. Восстановление спортсменов			**20**	**4**
8.1	Периодизация спортивной подготовки в циклических видах спорта.	**Лекции** Периоды годового макроцикла подготовки в ЦВС: подготовительный, соревновательный, переходный. Цель и задачи каждого периода. **Практические (семинарские) занятия –** Схема годового плана подготовки. **Самостоятельная работа обучающихся:** Продолжительность периодов макроцикла в ИВС.	2 2 1
8.2	Цикловое планирование тренировочного процесса в ЦВС	**Лекции** Микроциклы, мезоциклы, макроциклы подготовки. Структура и типы микроциклов. Типы и структура мезоциклов. Структура годичных и многолетних циклов. **Практические (семинарские) занятия –** Схема классификации микроциклов в ЦВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Построение микроцикла в ИВС.	4 4 1
8.3	Средства и методы восстановления работоспособности	**Лекции** Значение восстановления в спортивной деятельности. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические, физические. Восстановительные мероприятия на разных этапах и периодах подготовки спортсменов. **Практические (семинарские) занятия –** Педагогические средства восстановления в циклических видах спорта.	2 2	

		Самостоятельная работа обучающихся: Конспект восстановительного занятия		1
8.4	Питание в системе подготовки спортсмена	**Лекции** Значение питания в спортивной деятельности. Общие основы рационального питания спортсменов. **Практические (семинарские) занятия -** Питание в зависимости от этапов периодов подготовки. **Самостоятельная работа обучающихся:** Рацион дня спортсмена.	2 2	1
	Модуль 9 Управление тренировочным процессом. Организация судейства спортивных соревнований		**26**	**48**
9.1	Общие основы теории управления и прогнозирование спортивных результатов.	**Лекции** Компоненты управления и их значение. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле (учете) и коррекции. Требования к планированию. Методы планирования Виды планирования. **Практические (семинарские) занятия –** Многолетнее (перспективное планирование). Методика составления годового плана. **Самостоятельная работа обучающихся:** Содержание перспективного плана.	2 2	8
9.2	Планирование и контроль в управлении тренировочным процессом	**Лекции** Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля – оперативный, поэтапный, углубленный. **Практические (семинарские) занятия –** контроль над тренировочными и соревновательным нагрузками. **Самостоятельная работа обучающихся:** Схема построения этапного контроля в ИВС.	2 2	10
9.3	Учет в управлении спортивной подготовкой	**Лекции** Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера. **Практические (семинарские) занятия -** Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера.	2 2 – в форме практической подготовки	

		Самостоятельная работа обучающихся: Коррекция планов подготовки на основе данных контроля.		10
9.4	Организация соревновательной деятельности в ИВС	**Лекции** Эволюция правил ИВС. Тенденции развития правил ИВС. Изучение разделов Официальных правил соревнований в ИВС. Деятельность всероссийской и международной федерации в ИВС. **Практические (семинарские) занятия** - Судейская документация в циклических видах спорта. **Самостоятельная работа обучающихся:** Документационное обеспечение соревнований.	2 4	10
9.5	Организация и проведение соревнований по ИВС	**Лекции** Место соревнований в тренировочном процессе в ИВС и их классификация. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Состав судейской коллегии при проведении соревнований по ИВС. Обязанности судей и их взаимодействие. **Практические (семинарские) занятия –** судейская практика в ИВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Положение о соревнованиях в ИВС. Протоколы соревнований.	2 4	10
	Модуль10 Научно-исследовательская работа		**22**	**30**
10.1	Основные термины и понятия в научно-исследовательской деятельности	**Лекции** Значение научно-исследовательской работы в ИВС. Характеристика научных методов исследований. Методы функциональной диагностики спортсменов. Анализ научно-методической литературы по ИВС. **Практические (семинарские) занятия –** Методика проведения тестирования для оценки функционального состояния, физической работоспособности. **Самостоятельная работа обучающихся:** Оформление библиографического списка	4 2	10
10.2	Практические исследования	**Лекции**	4	

		Самоконтроль, дневник самоконтроля. Хронометрирование и пульсометрия тренировочных занятий по ИВС. Педагогическое тестирование в ИВС. **Практические (семинарские) занятия –** Педагогическое тестирование (оценка уровня физической и технической подготовленности в ИВС). **Самостоятельная работа обучающихся:** Протокол хронометрирования ТЗ.	4	10
10.3	Оформление исследовательских работ	**Лекции** Правила оформления письменных работ. Анализ, интерпретация и обсуждение результатов исследования. Правила оформления и представления мультимедийных докладов. Виды педагогического эксперимента. Методика планирования и проведения педагогического эксперимента. Методика разработки плана проведения исследования. **Практические (семинарские) занятия -** Методика обработки экспериментальных данных. **Самостоятельная работа обучающихся:** Оформления и представления мультимедийных докладов.	4 4	10

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль 1 Введение в курс теории и методики избранного вида спорта			**4**	**50**
1.1	Предмет курса, специализации задачи и его содержание	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия - нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** Цель и задачи дисциплины. Содержание дисциплины. Разделы дисциплины. Требования к освоению дисциплины. Самостоятельная работа в процессе изучения дисциплины Развитие ИВС в России и зарубежных странах		10
1.2	Сущность профессии	**Лекции - нет**		

	тренера-преподавателя, ее социальная роль в жизнедеятельности общества	**Практические (семинарские) занятия -** Содержание работы тренера-преподавателя. Роль и значимость профессии тренера-преподавателя. **Самостоятельная работа обучающихся:** Характеристика ведущих компетенций будущего тренера-преподавателя. Требования комплексной подготовки тренеров. Требования к личности тренера. Основные функции тренера	1 10
1.3	Основные термины и понятия теории спортивной тренировки в ИВС	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия:** Физическая культура. Спорт. Физическое воспитание. Физическое развитие. Физические упражнения. Спорт. Спортивные соревнования. Подготовка. Подготовленность. Спортивная тренировка. Физические качества. **Самостоятельная работа обучающихся:** Классификация видов спорта. Группа циклических видов спорта. Основные термины в ИВС(ЦВС)	1 10
1.4	Развитие ИВС в СССР и России	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия -** Зарождение ИВС в России и его развитие. Становление и организация спортивной Федерации по ИВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Организация и проведение Всемирной Универсиады в России. Развитие студенческого спорта в ИВС. Организация студенческого спорта в стране и в мире.	1 10
1.5	Современное состояние развития избранного вида спорта	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия –** Организация Международной Федерации по ИВС. Развитие вида спорта в Европе и в мире. Структура международной федерации по виду спорта. **Самостоятельная работа обучающихся:** Комитеты МСФ и их деятельность. Крупнейшие международные спортивные соревнования по ИВС. Знаменитые спортсмены мира и рекордные достижения в ИВС.	1 10
Модуль 2 Актуальные вопросы развития избранного вида спорта			**4**	**45,75**
2.1	Характеристика	**Лекции - нет**		

	циклических видов спорта	**Практические (семинарские) занятия –** Двигательная деятельность в ИВС. Виды движений в ИВС. Экипировка и инвентарь в избранном виде спорта. **Самостоятельная работа обучающихся:** Критерии спортивных результатов в циклических видах спорта. Изменения спортивной экипировки и инвентаря в циклических видах спорта.	1	11,75
2.2	Тенденции развития ИВС	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия –** Тенденции развития ИВС: изменения в правилах вида спорта, требования к подготовленности спортсменов; особенности судейства. Компоненты спортивной подготовки в ИВС **Самостоятельная работа обучающихся:** Современное состояние ИВС в России и за рубежом. Эволюция правил соревнований по ИВС.	1	12
2.3	Гигиенические требования к занимающимся ИВС	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия –** Требования к спортивным сооружениям и инвентарю. Характеристика требований к занятиям циклическими видами спорта в различных климатических условиях. Техника безопасности на занятиях циклическими видами спорта. **Самостоятельная работа обучающихся:** Основные правила поведения на занятиях лыжными гонками, конькобежным спортом, биатлоном, легкой атлетикой, плаванием. Гигиенические факторы. Режим дня спортсмена.	1	11
2.4	Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи на УТЗ	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия -** Виды травм. Причины травм. Предупреждение травм. Признаки утомления и переутомления. Действия тренеров при травмах различного характера. Первая помощь при ушибах и растяжениях. Первая помощь при обмороках. Первая помощь при переломах. **Самостоятельная работа обучающихся:** Безопасность тренировочного и соревновательного процесса в циклических видах спорта. Ответственность за оказание/неоказание первой помощи.	1	11
Модуль 3 Общая характеристика спортивной подготовки в циклических видах спорта			**4**	**64**
3.1	Процесс спортивной	**Лекции - нет**		

	подготовки	**Практические (семинарские) занятия –** Понятие о процессе спортивной подготовки. Цель и задачи спортивной тренировки. Тренированность, подготовленность. Спортивная форма. **Самостоятельная работа обучающихся:** Классификация видов подготовки. Внетренировочные и вне соревновательные факторы в подготовке спортсменов в ЦВС.	1 16	
3.2	Особенности спортивной тренировки в циклических видах спорта	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия –** Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Характеристика средств и методов спортивной тренировки. **Самостоятельная работа обучающихся:** Принципы спортивной тренировки. Средства ОФП и СФП в подготовке спортсменов. Комплексы упражнений для развития физических качеств в общей физической подготовке.	1 16	
3.3	Основы построения тренировочного занятия в ИВС	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия** - Общая структура занятия: вводно-подготовительная, основная и заключительная. Форма конспекта. Правила и методика составления конспекта тренировочного занятия по ИВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Распределение средств и методов, направленность и задачи частей занятия. Конспект тренировочного занятия по общей физической подготовке.	1 16	
3.4	Планирование тренировочного занятия в ИВС	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия –** Виды тренировочных занятий. Занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. **Самостоятельная работа обучающихся:** Тренировочные занятия с последовательным и параллельным решением задач. Нагрузка в тренировочном занятии Организация занятий (индивидуальная, групповая, фронтальная форма. Круговая форма. Свободная форма.	1 16	

	Модуль 4 Физическая подготовка спортсменов в ИВС		**4**	**62,6**
4.1	Основные термины и понятия физической подготовки	**Лекции - нет** Практические (семинарские) занятия – Физическая подготовка. Виды физической подготовки. Цель, задачи и принципы физической подготовки. Общеподготовительные упражнения, соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения. Методика составления комплексов упражнений ОФП и СФП. **Самостоятельная работа обучающихся:** Конспект тренировочного занятия с применением общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.	1	14,6
4.2	Основные средства спортивной тренировки в ИВС	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия –** Применение подводящих и имитационных упражнений в ИВС. Применение специальных, соревновательных упражнений в ИВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Общеподготовительные упражнения, соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения. Подводящие, имитационные, специальные упражнения. Схема классификации физических упражнений в ИВС.	1	16
4.3	Общая физическая подготовка в ИВС	**Лекции** – **нет** **Практические (семинарские) занятия -** Методика развития физических качеств в ИВС. Средства и методы оценки уровня физической подготовленности в ИВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Средства и методы развития: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости в циклических видах спорта. Применение нормативов ВФСК «ГТО» в тестировании спортсменов.	1	16
4.4	Специальная физическая подготовка в ИВС	**Лекции – нет** **Практические (семинарские) занятия -** Средства и методы специальной физической подготовки. Примерные упражнения СФП. Средства и методы оценки уровня специальной физической подготовленности в ИВС.	1	

		Самостоятельная работа обучающихся: Конспект тренировочного занятия по СФП. Контроль за уровнем развития СФ качеств.		16
Модуль 5 Техническая подготовка в ИВС и методика обучения техническим действиям			**4**	**31**
5.1	Классификация техники в ИВС (ЦВС). Основные термины и понятия	**Лекции** Техника ИВС. Техническая подготовка (подготовленности). Главное звено техники. Фазы техники. Фазовая структура и анализ технических действий в ИВС. **Практические (семинарские) занятия – нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** Схема классификации техники ИВС. Фазовый анализ техники ИВС. Основное звено техники и детали техники в ИВС.	1 6	
5.2	Основные параметры техники в циклических идах спорта	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия** - Цели и задачи технической подготовки. Результативность техники. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. **Самостоятельная работа обучающихся:** Средства и методы технической подготовки. Средства и методы оценки уровня технической подготовленности в ИВС. Комплексы упражнений технической подготовки в ИВС.	1 6	
5.3	Спортивно-техническая подготовка в ИВС (ЦВС)	**Лекции** Средства и методы технической подготовки в циклических видах спорта. Применение специального спортивного инвентаря и оборудования в технической подготовке в ИВС. **Практические (семинарские) занятия - нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** Средства и методы оценки уровня технической подготовленности в ИВС. Комплексы специальных и имитационных упражнений.	1 6	
5.4	Методика обучения технике в ИВС (ЦВС)	**Лекции – нет** **Практические (семинарские) занятия** - Общее представление о процессе обучения двигательным действиям. Последовательность и технология	1	

		обучения (этап начального обучения, углубленного обучения, этап закрепления и совершенствования). Особенности методики обучения на каждом этапе. **Самостоятельная работа обучающихся:** Ошибки в технике причины их возникновения основные пути их предупреждения и исправления. Конспект тренировочного занятия по обучению технике ИВС.		6
5.5	Методика совершенствования техники в ИВС (ЦВС)	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия – нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** Методические подходы к совершенствованию техники двигательных действий. Спортивно-техническая подготовка в циклических видах спорта в различные периоды годового макроцикла. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Конспект тренировочного занятия для совершенствования техники ИВС.		7
Модуль 6 Тактическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка спортсменов в ИВС			**4**	**28,75**
6.1	Основы спортивной тактики	**Лекции** Понятие о тактической подготовке в циклических видах спорта. Виды, задачи и средства тактической подготовки. **Практические (семинарские) занятия – нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** Составление тактического плана на соревнования. Взаимосвязь тактической подготовки с физической и технической подготовкой.	1	7
6.2	Методика тактической подготовки	**Лекции** Тактика соревновательной деятельности в ИВС. Стратегия подготовки к главным соревнованиям. Методика составления тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях. **Практические (семинарские) занятия – нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки в циклических видах спорта. Тактика соревновательной деятельности в ИВС.	1	7

6.3	Основы психологической подготовки в ИВС	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия –** Психологическая подготовка к соревнованиям. Предстартовые состояния спортсменов: характеристика, роль и коррекция. Значение психических качеств в циклических видах спорта. **Самостоятельная работа обучающихся:** Психологическая подготовка. Средства и методы психической подготовки. Характеристика морально-волевых качеств спортсменов, основы их воспитания. Характеристика психологических особенностей занимающихся различных возрастных групп. Мотивация к занятиям ИВС	1	7
6.4	Межличностные отношения в ИВС	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия –** Индивидуализация психологической подготовки в зависимости от спортивной специализации в ИВС. Психологическая подготовка к соревнованиям. **Самостоятельная работа обучающихся:** Взаимоотношения в ИВС: тренер – спортсмен, спортсмен – соперник, спортсмен – команда. Психологическая подготовка к тренировочному процессу.	1	7,75
	Модуль 7 Многолетняя спортивная подготовка в ИВС		**4**	**8**
7.1	Подготовка спортсменов в группах начальной подготовки	**Лекции** Цель, задачи содержания подготовки в группах НП 1-3 годов обучения. Годовые и месячные планы УТЗ. Средства и методы подготовки на данном этапе. Соревновательная деятельность в группах НП. Особенности подготовки в разные периоды годичного цикла. Содержание Программы СДСЮШОР. **Практические (семинарские) занятия - нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей 9-12-летнего возраста. Особенности методики подготовки в группах НП. Содержание видов подготовки (физическая, техническая, тактическая).Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для групп НП.	1	2
7.2		**Лекции - нет**		

	Подготовка спортсменов в тренировочных группах	**Практические (семинарские) занятия -** Цель, задачи содержания подготовки в ТГ 1-5 годов обучения. Годовые и месячные планы УТЗ. Средства и методы подготовки на данном этапе. Соревновательная деятельность в ТГ. Особенности методики подготовки в ТГ. Особенности подготовки в разные периоды годичного цикла. **Самостоятельная работа обучающихся:** Содержание Программы СДСЮШОР. Содержание видов подготовки (физическая, техническая, тактическая, интегральная). Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся 13-16-летнего возраста. Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для УТГ.	1 2	
7.3	Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия -** Цель, задачи содержания подготовки спортсменов в ГСС 1-4 годов обучения. Годовые и месячные планы УТЗ. Средства и методы подготовки на данном этапе. Соревновательная деятельность в группах СС. Особенности методики подготовки в группах СС. Особенности подготовки в разные периоды годичного цикла. **Самостоятельная работа обучающихся:** Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся 17-20-летнего возраста. Программы СДСЮШОР. Содержание видов подготовки (физическая, техническая, тактическая, интегральная). Содержание Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для групп СС.	1 2	
7.4	Спортивный отбор и ориентация в циклических видах спорта	**Лекции** «Спортивный отбор», «спортивная ориентация», «способности», «задатки», «одаренность» – определение понятий. Задачи спортивного отбора и ориентации. Показатели подготовленности спортсмена как критерии отбора. **Практические (семинарские) занятия - нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** Этапы спортивного отбора и ориентации: первичный, предварительный, промежуточный, основной, заключительный. Антропометрические, медико-биологические, педагогические, психологические исследования для проведения отбора и ориентации. Социологические исследования для проведения отбора и	1 2	

		ориентации.		
Модуль 8 Периодизация подготовки в циклических видах спорта. Восстановление спортсменов			**4**	**10,6**
8.1	Периодизация спортивной подготовки в циклических видах спорта.	**Лекции** Периоды годового макроцикла подготовки в ЦВС: подготовительный, соревновательный, переходный. Цель и задачи каждого периода. **Практические (семинарские) занятия – нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** Схема годового плана подготовки. Продолжительность периодов макроцикла в ИВС.	2	2
8.2	Цикловое планирование тренировочного процесса в ЦВС	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия –** Микроциклы, мезоциклы, макроциклы подготовки. Структура и типы микроциклов. Типы и структура мезоциклов. **Самостоятельная работа обучающихся:** Структура годичных и многолетних циклов. Схема классификации микроциклов в ЦВС. Построение микроцикла в ИВС.	2	2
8.3	Средства и методы восстановления работоспособности	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия – нет** **Самостоятельная работа обучающихся:** Значение восстановления в спортивной деятельности. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические, физические. Восстановительные мероприятия на разных этапах и периодах подготовки спортсменов. Педагогические средства восстановления в циклических видах спорта. Конспект восстановительного занятия		3
8.4	Питание в системе подготовки спортсмена	**Лекции** Значение питания в спортивной деятельности. Общие основы рационального питания спортсменов.		

		Практические (семинарские) занятия - Питание в зависимости от этапов периодов подготовки. **Самостоятельная работа обучающихся:** Рацион дня спортсмена.		3,6
Модуль 9 Управление тренировочным процессом. Организация судейства спортивных соревнований			**10**	**52,6**
9.1	Общие основы теории управления и прогнозирование спортивных результатов.	**Лекции** Компоненты управления и их значение. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле (учете) и коррекции. Требования к планированию. Методы планирования. Виды планирования. **Практические (семинарские) занятия –** Многолетнее (перспективное планирование). Методика составления годового плана. **Самостоятельная работа обучающихся:** Содержание перспективного плана.	1 1	10
9.2	Планирование и контроль в управлении тренировочным процессом	**Лекции** Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля – оперативный, поэтапный, углубленный. **Практические (семинарские) занятия –** контроль над тренировочными и соревновательным нагрузками. **Самостоятельная работа обучающихся:** Схема построения этапного контроля в ИВС.	1 1	10
9.3	Учет в управлении спортивной подготовкой	**Лекции** Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера. **Практические (семинарские) занятия -** Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера. **Самостоятельная работа обучающихся:** Коррекция планов подготовки на основе данных контроля.	2 1	10
9.4	Организация соревновательной деятельности в ИВС	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия -** Эволюция правил ИВС. Тенденции развития правил ИВС.	1	

		Самостоятельная работа обучающихся: Изучение разделов Официальных правил соревнований в ИВС. Деятельность всероссийской и международной федерации в ИВС. Документационное обеспечение соревнований. Судейская документация в циклических видах спорта.		10
9.5	Организация и проведение соревнований по ИВС	**Лекции - нет** **Практические (семинарские) занятия –** Место соревнований в тренировочном процессе в ИВС и их классификация. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Судейская практика в ИВС. **Самостоятельная работа обучающихся:** Состав судейской коллегии при проведении соревнований по ИВС. Обязанности судей и их взаимодействие. Положение о соревнованиях в ИВС. Протоколы соревнований.	2	12,6
	Модуль10 Научно-исследовательская работа		**10**	**88,6**
10.1	Основные термины и понятия в научно-исследовательской деятельности	**Лекции** Значение научно-исследовательской работы в ИВС. Характеристика научных методов исследований. Методы функциональной диагностики спортсменов. **Практические (семинарские) занятия –** Методика проведения тестирования для оценки функционального состояния, физической работоспособности. **Самостоятельная работа обучающихся:** Анализ научно-методической литературы по ИВС. Оформление библиографического списка	1 2	28
10.2	Практические исследования	**Лекции** Самоконтроль, дневник самоконтроля. Хронометрирование и пульсометрия тренировочных занятий по ИВС. Педагогическое тестирование в ИВС. **Практические (семинарские) занятия –** Проведение педагогического тестирования в ИВС (оценка уровня физической и технической подготовленности в ИВС). **Самостоятельная работа обучающихся:** Педагогическое тестирование (оценка уровня физической и технической подготовленности в ИВС). Протокол хронометрирования ТЗ.	1 4	30
10.3		**Лекции - нет**		

	Оформление исследовательских работ	**Практические (семинарские) занятия -** Виды педагогического эксперимента. Методика планирования и проведения педагогического эксперимента. Методика разработки плана проведения исследования. Методика обработки экспериментальных данных. **Самостоятельная работа обучающихся:** Правила оформления письменных работ. Анализ, интерпретация и обсуждение результатов исследования. Правила оформления и представления мультимедийных докладов. Оформления и представления мультимедийных докладов.	2	30,6

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
1 семестр		**18**
1.2 Роль и значимость профессии тренера-преподавателя.	Дебаты, дискуссия, обсуждение	2
1.4 Развитие студенческого спорта в ИВС. Организация студенческого спорта в стране и в мире.	Дебаты, дискуссия, обсуждение	4
1.5 Крупнейшие международные спортивные соревнования по ИВС.	Дебаты, дискуссия, обсуждение	4
2.3 Техника безопасности на занятиях циклическими видами спорта. Основные правила поведения на занятиях лыжными гонками, конькобежным спортом, биатлоном, легкой атлетикой, плаванием.	Работа в группах, ролевая игра	4
2.4 Первая помощь при ушибах и растяжениях. Первая помощь при обмороках. Первая помощь при переломах.	Работа в группах, ролевая игра	4
2 семестр		**18**
3.4 Тренировочные занятия с последовательным и параллельным решением задач. Нагрузка в тренировочном занятии	Работа в группах, ролевая игра	6

4.2 Применение подводящих и имитационных упражнений в ИВС. Применение специальных, соревновательных упражнений в ИВС.	Работа в группах, ролевая игра	4
4.3 Методика развития физических качеств в ИВС. Средства и методы оценки уровня физической подготовленности в ИВС.	Работа в группах, ролевая игра	4
4.4 Средства и методы оценки уровня специальной физической подготовленности в ИВС.	Работа в группах, ролевая игра	4
3 семестр		**10**
5.3 Методика применение специального спортивного инвентаря в технической подготовленности в ИВС	Работа в группах, ролевая игра	2
5.4 Ошибки в технике причины их возникновения основные пути их предупреждения и исправления.	Работа в группах, ролевая игра	2
6.1 Составление тактического плана на соревнования	Дебаты, дискуссия, обсуждение	2
6.3 Значение психических качеств в циклических видах спорта.	Дебаты, дискуссия, обсуждение	2
6.4 Взаимоотношения в ИВС: тренер – спортсмен, спортсмен – соперник, спортсмен – команда. Психологическая подготовка к тренировочному процессу.	Дебаты, дискуссия, обсуждение	2
4 семестр		**10**
7.2 Программы спортивной подготовки в СДСЮШОР для группы СС. Содержание видов подготовки (физическая, техническая, тактическая, интегральная).	Работа в группах, ролевая игра	2
7.3 Программы спортивной подготовки в СДСЮШОР для группы СС. Содержание видов подготовки (физическая, техническая, тактическая, интегральная).	Работа в группах, ролевая игра	2
7.4 Антропометрические, медико-биологические, педагогические, психологические исследования для проведения отбора и ориентации.	Работа в группах, ролевая игра	2

8.1 Построение схемы годового плана подготовки в ИВС.	Работа в группах, ролевая игра	2
8.4 Питание в зависимости от этапов периодов подготовки.	Дебаты, дискуссия, обсуждение	2
5 семестр		**12**
9.2 Контроль над тренировочными и соревновательным нагрузками.	Работа в группах, ролевая игра	2
9.5 Судейская практика в ИВС	Работа в группах, ролевая игра	4
10.1 Проведение тестирования для оценки функционального состояния, физической работоспособности.	Работа в группах, ролевая игра	2
10.2 Исследование уровня физической, технической, тактической подготовленности.	Работа в группах, ролевая игра	4

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

Содержание и формы занятий
Модуль 1 Введение в курс теории и методики избранного вида спорта
Тема 1.1 Предмет курса, специализации задачи и его содержание Развитие ИВС в России и зарубежных странах *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 1.2 Сущность профессии тренера-преподавателя, ее социальная роль в жизнедеятельности общества Требования к личности тренера. Основные функции тренера *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 1.3 Основные термины и понятия теории спортивной тренировки в ИВС Основные термины в ИВС(ЦВС) *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 1.4 Развитие ИВС в СССР и России Организация и проведение Всемирной Универсиады в России. *Форма отчетности*: доклад
Тема 1.5 Современное состояние развития избранного вида спорта Знаменитые спортсмены мира и рекордные достижения в ИВС. *Форма отчетности*: доклад
Модуль 2 Актуальные вопросы развития избранного вида спорта
Тема 2.1Характеристика циклических видов спорта Изменения спортивной экипировки и инвентаря в циклических видах спорта. *Форма отчетности*: доклад, презентация
Тема 2.2 Тенденции развития ИВС Эволюция правил соревнований по ИВС. *Форма отчетности*: доклад.
Тема 2.3 Гигиенические требования к занимающимся ИВС Гигиенические факторы. Режим дня спортсмена. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 2.4 Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи на УТЗ

Безопасность тренировочного и соревновательного процесса в циклических видах спорта. *Форма отчетности*: устный опрос.
Модуль 3 Общая характеристика спортивной подготовки в циклических видах спорта
Тема 3.1 Процесс спортивной подготовки Классификация видов подготовки. *Форма отчетности*: доклад, презентация
Тема 3.2 Особенности спортивной тренировки в циклических видах спорта Комплексы упражнений для развития физических качеств в общей физической подготовке. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 3.3 Основы построения тренировочного занятия в ИВС Конспект тренировочного занятия по общей физической подготовке. *Форма отчетности*: конспект
Тема 3.4 Планирование тренировочного занятия в ИВС Организация занятий (индивидуальная, групповая, фронтальная форма. Круговая форма. Свободная форма. *Форма отчетности*: устный опрос.
Модуль 4 Физическая подготовка спортсменов в ИВС
Тема 4.1 Основные термины и понятия физической подготовки Конспект тренировочного занятия с применением общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 4.2 Основные средства спортивной тренировки в ИВС Схема классификации физических упражнений в ИВС *Форма отчетности*: доклад, презентация.
Тема 4.3 Общая физическая подготовка в ИВС Применение нормативов ВФСК «ГТО» в тестировании спортсменов. *Форма отчетности*: доклад.
Тема 4.4 Специальная физическая подготовка в ИВС Конспект тренировочного занятия по СФП. *Форма отчетности*: конспект
Модуль 5 Техническая подготовка в ИВС и методика обучения техническим действиям

Тема 5.1 Классификация техники в ИВС (ЦВС). Основные термины и понятия Фазовый анализ техники ИВС. Основное звено техники и детали техники в ИВС. *Форма отчетности*: доклад.
Тема 5.2 Основные параметры техники в циклических идах спорта Комплексы упражнений технической подготовки в ИВС. *Форма отчетности*: доклад.
Тема 5.3 Спортивно-техническая подготовка в ИВС (ЦВС) Комплексы специальных и имитационных упражнений. *Форма отчетности*: конспект
Тема 5.4 Методика обучения технике в ИВС (ЦВС) Конспект тренировочного занятия по обучению технике ИВС. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 5.5 Методика совершенствования техники в ИВС (ЦВС) Конспект тренировочного занятия по совершенствованию техники ИВС. *Форма отчетности*: конспект.
Модуль 6 Тактическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка спортсменов в ИВС
Тема 6.1 Основы спортивной тактики Взаимосвязь тактической подготовки с физической и технической подготовкой. *Форма отчетности*: доклад
Тема 6.2 Методика тактической подготовки Тактика соревновательной деятельности в ИВС. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 6.3 Основы психологической подготовки в ИВС Характеристика морально-волевых качеств спортсменов, основы их воспитания. Мотивация к занятиям ИВС *Форма отчетности*: доклад. презентация
Тема 6.4 Межличностные отношения в ИВС Взаимоотношения в ИВС: тренер – спортсмен, спортсмен – соперник, спортсмен – команда. Психологическая подготовка к соревнованиям. *Форма отчетности*: устный опрос.
Модуль 7 Многолетняя спортивная подготовка в ИВС

Тема 7.1 Подготовка спортсменов в группах начальной подготовки Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей 9-12-летнего возраста. Особенности методики подготовки в группах НП. Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для групп НП. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 7.2 Подготовка спортсменов в тренировочных группах Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся 13-16-летнего возраста. Особенности методики подготовки в ТГ. Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для УТГ. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 7.3 Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся 17-20-летнего возраста. Особенности методики подготовки в группах СС. Особенности подготовки в разные периоды годичного цикла. Содержание Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для групп СС. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 7.4 Спортивный отбор и ориентация в циклических видах спорта Антропометрические, медико-биологические, педагогические, психологические исследования для проведения отбора и ориентации. Социологические исследования для проведения отбора и ориентации. *Форма отчетности*: доклад.
Модуль 8 Периодизация подготовки в циклических видах спорта. Восстановление спортсменов
Тема 8.1 Периодизация спортивной подготовки в циклических видах спорта. Продолжительность периодов макроцикла в ИВС. Схема годового плана подготовки. *Форма отчетности*: доклад.
Тема 8.2 Цикловое планирование тренировочного процесса в ЦВС Построение микроцикла в ИВС. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 8.3 Средства и методы восстановления работоспособности Конспект восстановительного занятия *Форма отчетности*: конспект.
Тема 8.4 Питание в системе подготовки спортсмена Рацион дня спортсмена в тренировочном режиме, в соревновательном режиме. *Форма отчетности*: устный опрос.

Модуль 9 Управление тренировочным процессом. Организация судейства спортивных соревнований
Тема 9.1 Общие основы теории управления и прогнозирование спортивных результатов. Содержание перспективного плана. *Форма отчетности*: конспект
Тема 9.2 Планирование и контроль в управлении тренировочным процессом Схема построения этапного контроля в ИВС. *Форма отчетности*: доклад.
Тема 9.3 Учет в управлении спортивной подготовкой Коррекция планов подготовки на основе данных контроля. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 9.4 Организация соревновательной деятельности в ИВС Документационное обеспечение соревнований. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 9.5 Организация и проведение соревнований по ИВС Положение о соревнованиях в ИВС. Протоколы соревнований. *Форма отчетности*: устный опрос.
Модуль10 Научно-исследовательская работа
Тема 10.1 Основные термины и понятия в научно-исследовательской деятельности Оформление библиографического списка *Форма отчетности*: конспект.
Тема 10.2 Практические исследования Протокол хронометрирования ТЗ. Пульсометрия ТЗ. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 10.3 Оформление исследовательских работ Оформления и представления мультимедийных докладов. *Форма отчетности*: доклад, презентация.

Заочная форма обучения

Содержание и формы занятий
Модуль 1 Введение в курс теории и методики избранного вида спорта
Тема 1.1 Предмет курса, специализации задачи и его содержание Цель и задачи дисциплины. Содержание дисциплины. Разделы дисциплины. Требования к освоению дисциплины. Самостоятельная работа в процессе изучения дисциплины Развитие ИВС в России и зарубежных странах *Форма отчетности*: конспект.
Тема 1.2 Сущность профессии тренера-преподавателя, ее социальная роль в жизнедеятельности общества Характеристика ведущих компетенций будущего тренера-преподавателя. Требования комплексной подготовки тренеров. Требования к личности тренера. Основные функции тренера *Форма отчетности*: конспект.
Тема 1.3 Основные термины и понятия теории спортивной тренировки в ИВС Классификация видов спорта. Группа циклических видов спорта. Основные термины в ИВС(ЦВС) *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 1.4 Развитие ИВС в СССР и России Организация и проведение Всемирной Универсиады в России. Развитие студенческого спорта в ИВС. Организация студенческого спорта в стране и в мире. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 1.5 Современное состояние развития избранного вида спорта Комитеты МСФ и их деятельность. Крупнейшие международные спортивные соревнования по ИВС. Знаменитые спортсмены мира и рекордные достижения в ИВС. *Форма отчетности*: устный опрос.
Модуль 2 Актуальные вопросы развития избранного вида спорта
Тема 2.1 Характеристика циклических видов спорта Критерии спортивных результатов в циклических видах спорта. Изменения спортивной экипировки и инвентаря в циклических видах спорта. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 2.2 Тенденции развития ИВС Современное состояние ИВС в России и за рубежом. Эволюция правил соревнований по ИВС. *Форма отчетности*: доклад.

Тема 2.3 Гигиенические требования к занимающимся ИВС Основные правила поведения на занятиях лыжными гонками, конькобежным спортом, биатлоном, легкой атлетикой, плаванием. Гигиенические факторы. Режим дня спортсмена *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 2.4 Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи на УТЗ Безопасность тренировочного и соревновательного процесса в циклических видах спорта. Ответственность за оказание/неоказание первой помощи. *Форма отчетности*: устный опрос.
Модуль 3 Общая характеристика спортивной подготовки в циклических видах спорта
Тема 3.1 Процесс спортивной подготовки Классификация видов подготовки. Внетренировочные и вне соревновательные факторы в подготовке спортсменов в ЦВС. *Форма отчетности*: доклад, презентация
Тема 3.2 Особенности спортивной тренировки в циклических видах спорта Принципы спортивной тренировки. Средства ОФП и СФП в подготовке спортсменов. Комплексы упражнений для развития физических качеств в общей физической подготовке. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 3.3 Основы построения тренировочного занятия в ИВС Распределение средств и методов, направленность и задачи частей занятия. Конспект тренировочного занятия по общей физической подготовке. *Форма отчетности*: конспект
Тема 3.4 Планирование тренировочного занятия в ИВС Тренировочные занятия с последовательным и параллельным решением задач. Нагрузка в тренировочном занятии Организация занятий (индивидуальная, групповая, фронтальная форма. Круговая форма. Свободная форма. *Форма отчетности*: устный опрос.
Модуль 4 Физическая подготовка спортсменов в ИВС
Тема 4.1 Основные термины и понятия физической подготовки Конспект тренировочного занятия с применением общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. *Форма отчетности*: конспект.

Тема 4.2 Основные средства спортивной тренировки в ИВС Общеподготовительные упражнения, соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения. Подводящие, имитационные, специальные упражнения. Схема классификации физических упражнений в ИВС. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 4.3 Общая физическая подготовка в ИВС Средства и методы развития: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости в циклических видах спорта. Применение нормативов ВФСК «ГТО» в тестировании спортсменов. *Форма отчетности*: доклад.
Тема 4.4 Специальная физическая подготовка в ИВС Конспект тренировочного занятия по СФП. Контроль за уровнем развития СФ качеств. *Форма отчетности*: конспект
Модуль 5 Техническая подготовка в ИВС и методика обучения техническим действиям
Тема 5.1 Классификация техники в ИВС (ЦВС). Основные термины и понятия Схема классификации техники ИВС. Фазовый анализ техники ИВС. Основное звено техники и детали техники в ИВС. *Форма отчетности*: доклад.
Тема 5.2 Основные параметры техники в циклических идах спорта Средства и методы технической подготовки. Средства и методы оценки уровня технической подготовленности в ИВС. Комплексы упражнений технической подготовки в ИВС. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 5.3 Спортивно-техническая подготовка в ИВС (ЦВС) Средства и методы оценки уровня технической подготовленности в ИВС. Комплексы специальных и имитационных упражнений. *Форма отчетности*: конспект
Тема 5.4 Методика обучения технике в ИВС (ЦВС) Ошибки в технике причины их возникновения основные пути их предупреждения и исправления. Конспект тренировочного занятия по обучению технике ИВС. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 5.5 Методика совершенствования техники в ИВС (ЦВС) Методические подходы к совершенствованию техники двигательных действий. Спортивно-техническая подготовка в циклических видах спорта в различные периоды годового макроцикла. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Конспект тренировочного занятия для совершенствования техники ИВС. *Форма отчетности*: конспект.

Модуль 6 Тактическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка спортсменов в ИВС
Тема 6.1 Основы спортивной тактики Составление тактического плана на соревнования. Взаимосвязь тактической подготовки с физической и технической подготовкой. *Форма отчетности*: доклад
Тема 6.2 Методика тактической подготовки Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки в циклических видах спорта. Тактика соревновательной деятельности в ИВС. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 6.3 Основы психологической подготовки в ИВС Психологическая подготовка. Средства и методы психической подготовки. Характеристика морально-волевых качеств спортсменов, основы их воспитания. Характеристика психологических особенностей занимающихся различных возрастных групп. Мотивация к занятиям ИВС *Форма отчетности*: доклад. презентация
Тема 6.4 Межличностные отношения в ИВС Взаимоотношения в ИВС: тренер – спортсмен, спортсмен – соперник, спортсмен – команда. Психологическая подготовка к тренировочному процессу. *Форма отчетности*: устный опрос.
Модуль 7 Многолетняя спортивная подготовка в ИВС
Тема 7.1 Подготовка спортсменов в группах начальной подготовки Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей 9-12-летнего возраста. Особенности методики подготовки в группах НП. Содержание видов подготовки (физическая, техническая, тактическая).Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для групп НП. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 7.2 Подготовка спортсменов в тренировочных группах Содержание Программы СДСЮШОР. Содержание видов подготовки (физическая, техническая, тактическая, интегральная). Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся 13-16-летнего возраста. Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для ТГ. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 7.3 Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования Возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся 17-20-летнего возраста. Программы СДСЮШОР.

Содержание видов подготовки (физическая, техническая, тактическая, интегральная). Содержание Теоретическая и воспитательная подготовка в СДЮСШОР для групп СС. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 7.4 Спортивный отбор и ориентация в циклических видах спорта Этапы спортивного отбора и ориентации: первичный, предварительный, промежуточный, основной, заключительный. Антропометрические, медико-биологические, педагогические, психологические исследования для проведения отбора и ориентации. Социологические исследования для проведения отбора и ориентации. *Форма отчетности*: доклад.
Модуль 8 Периодизация подготовки в циклических видах спорта. Восстановление спортсменов
Тема 8.1 Периодизация спортивной подготовки в циклических видах спорта. Продолжительность периодов макроцикла в ИВС. Схема годового плана подготовки. *Форма отчетности*: доклад.
Тема 8.2 Цикловое планирование тренировочного процесса в ЦВС Структура годичных и многолетних циклов. Схема классификации микроциклов в ЦВС. Построение микроцикла в ИВС. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 8.3 Средства и методы восстановления работоспособности Значение восстановления в спортивной деятельности. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические, физические. Восстановительные мероприятия на разных этапах и периодах подготовки спортсменов. Педагогические средства восстановления в циклических видах спорта. Конспект восстановительного занятия *Форма отчетности*: конспект.
Тема 8.4 Питание в системе подготовки спортсмена Рацион дня спортсмена в тренировочном режиме, в соревновательном режиме. *Форма отчетности*: устный опрос.
Модуль 9 Управление тренировочным процессом. Организация судейства спортивных соревнований
Тема 9.1 Общие основы теории управления и прогнозирование спортивных результатов. Содержание перспективного плана. *Форма отчетности*: конспект

Тема 9.2 Планирование и контроль в управлении тренировочным процессом Схема построения этапного контроля в ИВС. *Форма отчетности*: доклад.
Тема 9.3 Учет в управлении спортивной подготовкой Коррекция планов подготовки на основе данных контроля. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 9.4 Организация соревновательной деятельности в ИВС Изучение разделов Официальных правил соревнований в ИВС. Деятельность всероссийской и международной федерации в ИВС. Документационное обеспечение соревнований. Судейская документация в циклических видах спорта. *Форма отчетности*: устный опрос.
Тема 9.5 Организация и проведение соревнований по ИВС Состав судейской коллегии при проведении соревнований по ИВС. Обязанности судей и их взаимодействие. Положение о соревнованиях в ИВС. Протоколы соревнований. *Форма отчетности*: устный опрос.
Модуль10 Научно-исследовательская работа
Тема 10.1 Основные термины и понятия в научно-исследовательской деятельности Анализ научно-методической литературы по ИВС. Оформление библиографического списка *Форма отчетности*: конспект.
Тема 10.2 Практические исследования Педагогическое тестирование (оценка уровня физической и технической подготовленности в ИВС). Протокол хронометрирования ТЗ. *Форма отчетности*: конспект.
Тема 10.3 Оформление исследовательских работ Правила оформления письменных работ. Анализ, интерпретация и обсуждение результатов исследования. Правила оформления и представления мультимедийных докладов. Оформления и представления мультимедийных докладов. *Форма отчетности*: доклад, презентация.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1 Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости

ВАРИАНТ 1.

1. Спорт – это:

А. специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

Б. форма социального движения, целью которого является содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры.

В. часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

2. Спортивная тренировка – это:

А. повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б. упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

В. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

3. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:

А. конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

Б. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

В. исходные закономерности, которые определяют организацию тренировочного процесса;

Г. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

4. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

А. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

Б. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

В. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

Г. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

5 Критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

А. здоровье спортсмена;

Б. наивысший уровень развития физических качеств;

В. максимальный фонд двигательных умений и навыков

Г. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

6. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

А. восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);

Б. мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

В. физические упражнения;

Г. тренажеры и спортивный инвентарь;

7. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

А. спортивной тренировкой;

Б. специальной физической подготовкой;

В. физическим совершенством;

Г. профессионально-прикладной физической подготовкой.

8. Повторный метод тренировки:

А. Предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

Б. Характеризуется однократной непрерывной работой с переменной интенсивностью.

В. Выполнение упражнений с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления.

9. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

А. полным (ординарным);

Б. суперкомпенсаторным;

В строго регламентированным.

Г. активным;

10. Изометрический режим мышечного сокращения - это:

А. Сокращение мышц при постоянном напряжении или внешней нагрузке.

Б. Сокращение мышц при уменьшении их длины и увеличении одновременно в диаметре.

В. Сокращение мышц без изменения их длины.

Г. Сокращение мышц при увеличении их длины и уменьшения в диаметре.

11. Высокие показатели развития скоростных способностей обеспечивают:

А. Красные мышечные волокна.

Б. Белые мышечные волокна.

В. Мышечные волокна смешанного типа

12. Высокие показатели развития выносливости обеспечивают:

а. Красные мышечные волокна.

Б. Белые мышечные волокна.

В. Мышечные волокна смешанного типа.

13. Тест Купера позволяет оценить уровень развития:

А. Скоростных способностей;

Б. Аэробной выносливости;

В. Статической выносливости.

14. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...

А. 120-130 ударов в минуту;

Б. 130-140 ударов в минуту;

В. 150-170 ударов в минуту;

Г. 170 и более ударов в минуту.

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

А. аэробной выносливостью;

Б. анаэробной выносливостью;

В. анаэробно-аэробной выносливостью;

Г. специальной выносливостью.

ВАРИАНТ 2

1. Составить примерный конспект тренировочного занятия для развития скоростных способностей с использованием повторного метода тренировки.

2. Составить примерную конспект тренировочного занятия для развития аэробной выносливости с использованием интервального метода тренировки.

3. Составить примерный конспект тренировочного занятия для развития выносливости с использованием переменного метода (фартлека).

4. Составить примерный конспект тренировочного занятия комплексной направленности.

5. Составить примерный конспект тренировочного занятия избирательной направленности.

Критерии оценки:

2 балла	Конспект ТЗ составлен не полно, с ошибками, не соответствует задачам
3 балла	Конспект ТЗ составлен не полно, с некоторыми ошибками, не в полной мере соответствует задачам.
4 балла	Конспект ТЗ составлен полно, но с незначительными ошибками, не полностью соответствуют задачам
5 баллов	Конспект ТЗ составлены полно, соответствуют поставленным задачам

ВАРИАНТ 3.

1. Составить план недельного микроцикла (развивающий) в базовом подготовительном периоде.

2. Составить план недельного микроцикла (ударный) в базовом подготовительном периоде.

3. Составить план восстановительного микроцикла в базовом подготовительном периоде.

4. Составить план мезоцикла подготовки базовом подготовительном периоде.

5. Составить схему годового макроцикла (одно-двух цикловое планирование).

Критерии оценки:

2 балла	План (схема) составлен не полно, с ошибками, не соответствует задачам микроцикла (мезоцикла)
3 балла	План (схема) составлен не полно, с некоторыми ошибками, не в полной мере соответствует задачам микроцикла (мезоцикла)
4 балла	План (схема) составлен полно, но с незначительными ошибками, не полностью соответствуют задачам микроцикла (мезоцикла)
5 баллов	План (схема) составлены полно, соответствуют поставленным задачам

ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

6.2 Примерный перечень вопросов к зачету/экзамену для студентов 1 курса:

1. История развития ИВС в СССР и России.
2. История развития ИВС за рубежом.
3. Современное состояние развития ИВС.
4. Виды спортивных дисциплин в ИВС и их характеристика.
5. Правила соревнований в ИВС.
6. Судейская коллегия для проведения соревнований в ИВС.
7. Средства спортивной тренировки в ИВС.
8. Методы обучения, применяемые в ИВС.
9. Принципы обучения, применяемые в ИВС.
10. Требования к проведению разминки перед тренировками различной направленности и соревнованиями.
11. Требования безопасности при проведении тренировочных занятий в ИВС.
12. Требования к экипировке к ИВС.
13. Охарактеризовать этап начального обучения технике ИВС.
14. Охарактеризовать этап углублённого разучивания техники ИВС.
15. Охарактеризовать этап закрепления и совершенствования техники ИВС.
16. Проявление физических качеств в ИВС.
17. Охарактеризовать методы развития быстроты в ИВС.
18. Охарактеризовать методы развития силы в ИВС.
19. Охарактеризовать методы развития выносливости в ИВС.
20. Охарактеризовать методы развития ловкости в ИВС.
21. Охарактеризовать методы развития гибкости в ИВС.
22. Охарактеризуйте понятие о построении урока (тренировочного занятия), его содержание, физическая нагрузка, дозировка.
23. Раскройте значение вводной, подготовительной, основной и заключительной частей урока (тренировочного занятия).
24. Система соревнований в ИВС.
25. Назовите организационную структуру, государственные и общественные формы управления в ИВС.

Примерный перечень практических заданий, выполняемых на экзамене:

1. Составьте фрагмент конспекта занятия по ИВС, где решается задача: развитие физического качества.
2. Составьте фрагмент конспекта занятия по ИВС, где решается задача: обучение техническому приему (совершенствование технического приема).
3. Составьте режим дня юного спортсмена.
4. Составьте требования по технике безопасности при занятиях ИВС.

6.3 Примерный перечень вопросов к зачету, экзамену для студентов 2 курса:

1. Раскройте особенности оказания первой медицинской помощи при переохлаждении, обморожениях.
2. Раскройте особенности оказания первой медицинской помощи при ушибах и переломах.
3. Раскройте понятия о психологическом климате и межличностных взаимоотношениях в спортивной команде.
4. Психологическая совместимость в спортивной команде.
5. Соперничество (конкуренция) и сплоченность в спортивной команде.
6. Дать характеристику основным методам психологической подготовки.

7. Раскройте содержание и задачи подготовительной, основной и заключительной части УТЗ в ИВС.
8. Раскройте основы построения тренировочного занятия в ИВС в зависимости от периода подготовки (базовый подготовительный период).
9. Раскройте основы построения тренировочного занятия в ИВС в зависимости от периода подготовки (соревновательный период).
10. Раскройте основы построения тренировочного занятия в ИВС в зависимости от периода подготовки (переходный период).
11. Дать характеристику этапу начальной подготовки в ИВС.
12. Дать характеристику тренировочному этапу подготовки в ИВС.
13. Дать характеристику этапу спортивного совершенствования в ИВС.
14. Дать характеристику этапу высшего спортивного мастерства в ИВС.
15. Дать определения понятиям: спортивно-техническая подготовка, общая тактическая подготовка, специальная тактическая подготовка.
16. Раскройте понятие о специальной физической подготовке в ИВС.
17. Перечислите задачи, средства и методы специальной физической подготовки в ИВС. Приведите примеры.
18. Раскройте понятие о специальной технической подготовке в ИВС.
19. Перечислите задачи, средства и методы специальной технической подготовки в ИВС. Приведите примеры.
20. Раскройте понятие о специальной тактической подготовке в ИВС.
21. Перечислите задачи, средства и методы специальной тактической подготовки в ИВС. Приведите примеры.
22. Правила соревнований в ИВС: обязанности главной судейской коллегии.
23. Правила соревнований в ИВС: спортивные сооружения, оборудование и инвентарь.
24. Правила соревнований в ИВС: спортивные дисциплины.
25. Правила соревнований в ИВС: участники соревнований.

Примерный перечень практических заданий, выполняемых на экзамене:

1. Составьте конспекта урока по ИВС, где решается задача:

- развитие физического качества;
- обучение техническому приему, действию;
- обучение тактическому приему (по заданию преподавателя).

Примерная тематика рефератов

1. Особенности проведения соревнований в избранном виде спорта.
2. Характеристика двигательной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Современное состояние развития избранного вида спорта в стране и за рубежом.
4. Классификация техники избранного вида спорта.
5. Проявление физических качеств в избранном виде спорта.
6. Спортивные сооружения, спортивный инвентарь и оборудование в избранном виде спорта.
7. Использование средств восстановления в спортивной подготовке квалифицированных спортсменов.
8. Психологическая подготовка в ИВС.
9. Особенности технической подготовки в ИВС.
10. Особенности тактической подготовки в ИВС.

6.4 Примерный перечень вопросов к зачету, экзамену студентов 3 курса:

1. Охарактеризуйте состояние развития ИВС на современном этапе. Результаты выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях за последний олимпийский цикл.
2. Охарактеризуйте значение ИВС в развитии физических качеств и интеллектуальных способностей.
3. Раскройте цели, задачи и содержание спортивной тренировки квалифицированных спортсменов.
4. Раскройте характеристики методов тренировки в ИВС: строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного. Раскройте характеристики кругового метода тренировки.
5. Охарактеризуйте специальную психологическую подготовку к соревнованиям в ИВС.
6. Охарактеризуйте общую физическую подготовку спортсменов в ИВС: средства и методы.
7. Охарактеризуйте специальную физическую подготовку в ИВС: средства и методы.
8. Охарактеризуйте техническую подготовку в ИВС.
9. Охарактеризуйте специальную тактическую подготовку в ИВС
10. Дайте характеристику этапам спортивной подготовки в ИВС. Цели и задачи каждого этапа.
11. Дайте характеристику периодизации спортивной тренировки в ИВС.
12. Раскройте соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки в ИВС.
13. Раскройте соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок в различные периоды спортивной подготовки в ИВС.
14. Раскройте виды планирования тренировочных занятий с юными спортсменами в ИВС: перспективное, текущее, оперативное.
15. Охарактеризуйте значение контроля и учета в спортивной совершенствования подготовке в ИВС.
16. Раскройте виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный.
17. Охарактеризуйте внетренировочные факторы, повышающие физическую работоспособность спортсменов в ИВС.
18. Раскройте педагогические, психологические и медицинские средства восстановления спортсменов в ИВС.
19. Педагогическое тестирование как важная составная часть спортивной тренировки в ИВС.
20. Охарактеризуйте средства и методы воспитания специальной выносливости в ИВС.
21. Охарактеризуйте средства и методы воспитания специальных силовых способностей в ИВС.
22. Охарактеризуйте средства и методы воспитания специальных скоростно-силовых способностей в ИВС.
23. Охарактеризуйте средства и методы воспитания координационных способностей в ИВС.
24. Раскройте основные этапы спортивного отбора в ИВС (спортивная пригодность, спортивная селекция).
25. Понятие о построение тренировочного занятия, Части занятия. Его содержание, физическая нагрузка, дозировка.
26. Типы тренировочных занятий в ИВС. Характеристика занятий комплексной и избирательной направленности.
27. Последовательность этапов обучения технике ИВС.
28. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы формирования

мотивации к занятиям спортом и высоким достижениям.

29. Перечислите и кратко охарактеризуйте средства и методы воспитания волевых качеств в ИВС.

30. Раскройте правила проведения педагогического анализа урока с составлением протоколов хронометрирования и пульсометрии.

Примерный перечень практических заданий, выполняемых на экзамене:

1. Проведение подготовительной части занятия направленной на развитие основных физических качеств юных спортсменов.
2. Проведение подготовительной части занятия направленной на обучение технике избранного вида спорта.
3. Проведение основной части занятия направленной на развитие основных физических качеств юных спортсменов.
4. Проведение тренировочного занятия на развитие специальных физических качеств в ИВС.
5. Проведение тренировочного занятия направленного на обучение (совершенствование) техники избранного вида спорта.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

1. Активизация восстановительных процессов после нагрузок различного характера.
2. Варианты построения годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов.
3. Воспитание специальной выносливости у квалифицированных спортсменов в ИВС.
4. Восстановительные мероприятия после соревновательных нагрузок спортсменов в циклических видах спорта.
5. Динамика физической и функциональной подготовленности спортсменов в ИВС.
6. Значение различных компонентов нагрузки при построении тренировочных занятий.
7. Использование климатогеографических факторов высокогорья в тренировочном процессе
8. Использование средств восстановления в тренировочном процессе спортсменов в циклических видах спорта.
9. Комплексный контроль в тренировочном процессе спортсменов, занимающимися циклическими видами спорта.
10. Комплексный контроль за подготовленностью спортсменов различной квалификации.
11. Критерии отбора детей для занятий избранным видом спорта.
12. Методика развития координационных способностей в ИВС.
13. Методика развития силовых способностей в ИВС.
14. Методика развития скоростно-силовых способностей в ИВС.
15. Методика развития скоростных способностей в ИВС.
16. Методика развития специальной выносливости в ИВС.
17. Методы оценки физической подготовленности спортсмена.
18. Особенности психологической подготовленности квалифицированных спортсменов перед соревнованиями.
19. Особенности структуры тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в ИВС.
20. Подводящие и имитационные упражнения и их роль в овладении техникой ИВС.

21. Прогнозирование спортивной одаренности по факторам, обуславливающим прирост спортивных результатов.

22. Система комплексного контроля при подготовке высококвалифицированных спортсменов.

23. Соревновательная нагрузка и проблемы ее нормирования.

24. Специальные педагогические условия мотивации занятий спортом у детей и подростков.

25. Структура микроциклов спортивной тренировки в ИВС.

26. Тактическая и техническая подготовка высококвалифицированных спортсменов.

27. Управление процессом подготовки спортсменов на этапе (начальной подготовки, тренировочном этапе, спортивного совершенствования).

28. Физическая подготовка юных спортсменов в ИВС на этапе начального обучения.

29. Характеристика современной системы подготовки квалифицированных спортсменов.

30. Эффективность метода круговой тренировки на занятиях ИВС.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. Пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 224 с.

2. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. Лит., 2014. – 624 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. образования /под ред. А. А. Литвинова. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с. – (Сер. Бакалавриат).

4. Шачкова Т.А Методические рекомендации по дисциплине «ТиМ ИВС ЦВС» / Т.А. Шачкова – Екатеринбург УралГУФК 2020. 26 с.

7.2 Дополнительная литература

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпйский спорт, 2000. – 568 с.

2. Булгакова, Н.Ж. Плавание: учебник для вузов /Н.Ж. Булгакова, О.И. Морозов, О.И. Попов, М.А. Максимова, М.Н. Маринич, под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с., ил.

3. Вашляев, Б.Ф. Конструирование тренировочных воздействий: Учеб. пособие для студ. выс. учебных заведений / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева, М.Г. Фарафонтов. – Екатеринбург, Издатель Калинина. 2006. – 165 с.

4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.

5. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.

6. Водные виды спорта: учебник для студентов вузов / Н .Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Академия, 2003. – 320 с. (Высшее образование).

7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009 – 200 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»).

8. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография:/ В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с. («Спорт без границ»).

9. Легкая атлетика : учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М. : Физическая культура, 2010. – 440 с.

10. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с., с ил. (корифеи спортивной науки)

12. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В. Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2013. – 198 с.

13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.

14. Раменская, Т.И. Лыжный спорт/ Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физкультура икультура, 2005. – 320.

15. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

16. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника : учеб.-практ. пособие / Т.И. Раменская. – 2 изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.

17. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

18. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: Монография. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.: ил.

19. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб. для студ. Учреждений высш. Проф. Образования / [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.] ; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. (Сер. Бакалавриат).

20. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / под общ.ред. Г.А. Сергеева. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с. (Сер. Бакалавриат).

21. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 463 с. : ил.

22. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с

23. Фитзингер, П. Бег по шоссе для серьезных бегунов / Пит Фитзингер, Скотт Дуглас. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. – 192с.

7.3 Базы данных информационно-справочные и поисковые системы

В своей деятельности преподаватели и студенты вправе воспользоваться:

– любыми поисковыми системы в сети Internet,

– Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум https://rucont.ru/

– Электронным каталогом Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc);

– Сайтом научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», (http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/);

– Научным порталом http://www.teoriya.ru;

– Сайтом Библиотеки международной спортивной информации http://bmsi.ru/;

– Московский региональный центр развития IAAF – http://www.iaaf-rdc.ru/ru/docs/publication ;

– Официальный сайт журнала «Лыжный спорт» http://www.skisport.ru/

– Официальный сайт Федерации лыжных гонок России http://www.flgr.ru/

– Официальный сайт IBU Международной федерации лыжного спорта https://www.fis-ski.com/

– Официальный сайт Федерации легкой атлетики России http://www.rusathletics.com/

– Официальный сайт Всероссийской федерации плавания http://russwimming.ru/

– Официальный сайт IBU Международной федерации плавания http://www.fina.org/

– Официальный сайт Союза биатлонистов России http://biathlonrus.com/

– Официальный сайт IBU Международной федерации биатлона https://www.biathlonworld.com/

– Официальный сайт Федерации конькобежного спорта России

https://www.russkating.ru/

– Официальный сайт ISU Международного союза конькобежцев https://isu.org/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

При изучении данной дисциплины рекомендуется использовать:

Универсальный спортивный зал. Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса, 5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал): Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» (циклические виды спорта) проводятся в форме лекций, практических и семинарских занятий студентов и самостоятельной работы студентов.

На лекциях сообщаются основные сведения по физической, технической, тактической, теоретической и психической подготовке спортсменов в избранном виде спорта, методике обучения и тренировки спортсменов, управлению и обеспечению их подготовки, научно-исследовательской работе в ИВС.

На практических занятиях студенты составляют конспекты, планы тренировочных занятий, проводят ТЗ различной направленности, проводят педагогические наблюдения за

тренировочной и соревновательной деятельностью, разбирают вопросы управления подготовкой юных спортсменов, изучают методы и методики исследования, применяемые в НИР в циклических видах спорта.

На семинарских занятиях проверяются знания материала лекционного курса, практических занятий, оценивается самостоятельная работа студентов, контролируется их текущая успеваемость. Студенты выступают с докладами, сообщениями, часть семинарского занятия может быть отведена на выполнение контрольных работ с целью проверки, оценки знаний студентов по определенной теме.

Интерактивные занятия проводятся в форме дискуссий, просмотра и анализа видеоматериалов, работы по заданию по группам.

Самостоятельная работа студентов включает изучение рекомендуемой литературы, подготовку к семинарским и практическим занятиям, реферирование литературных источников, подготовку докладов.

Текущим контролем является посещение лекций, участие в семинарских и практических занятиях, подготовка докладов, рефератов, выполнение контрольных работ, практических заданий, курсовой и выпускной квалификационной работы.

Итоговый контроль осуществляется по балльно-рейтинговой системе в сроки, предусмотренные учебным планом.

Условия накопления баллов и критерии оценки представлены в приложении 1.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

СЕМЕСТР 1

Наименование вида деятельности	**Наименование темы**	**Критерии оценки**	**Баллы**	
			min	**max**
Модуль 1 Введение в курс теории и методики избранного вида спорта				
Посещение занятий (13)	Посещение 1 занятия – 0,6 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Работа на практическом занятии (4)	Темы: 1.2; 1.3; 1.4, 1.5	Оценивается качество выполненной работы	2	4
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-60% правильных ответов 81-100% правильных ответов	4	8
Самостоятельная работа				
Конспект, доклад (4)	Темы: 1.2; 1.3; 1.4, 1.5	Оценивается качество выполненной работы	1	2
Доклад, презентация (2)	Темы: 1.2; 1.3; 1.4, 1.5	Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок	3	5
Модуль 2 Актуальные вопросы развития избранного вида спорта				
Посещение занятий (14)	Посещение 1 занятия – 0,6 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Работа на практическом занятии (4)	Темы: 2.1: 2.2; 2.3; 2.4	Оценивается качество выполненной работы	2	4
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-60% правильных ответов 81-100% правильных ответов	4	8
Самостоятельная работа				
Конспект, доклад (4)	Темы: 2.1: 2.2; 2.3; 2.4	Оценивается качество ответов, грамотность формулировок	1	2
Доклад, презентация (2)	Темы: 2.1: 2.2; 2.3; 2.4	Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок	3	5
ИТОГО за изучение дисциплины:			**60**	**100**

СЕМЕСТР 2

Наименование вида деятельности	Наименование темы	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль 3 Общая характеристика спортивной подготовки в циклических видах спорта				
Посещение занятий (14)	Посещение 1 занятия – 0,6 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Работа на практическом занятии (4)	Темы: 3.1; 3.2; 3.3; 3.4	Оценивается качество выполненной работы	2,5	4
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-60% правильных ответов 81-100% правильных ответов	3	6
Самостоятельная работа				
Конспект, доклад (4)	Темы: 3.1; 3.2; 3.3; 3.4	Оценивается качество выполненной работы	0,5	1
Доклад, презентация (2)	Темы: 3.1; 3.2; 3.3; 3.4	Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок	2	3
Модуль 4 Физическая подготовка спортсменов в ИВС				
Посещение занятий (13)	Посещение 1 занятия – 0,6 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Работа на практическом занятии (4)	Темы: 4.1; 4.2; 4.3; 4.4	Оценивается качество выполненной работы	2,5	4
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-60% правильных ответов 81-100% правильных ответов	4	8
Самостоятельная работа				
Конспект, доклад (4)	Темы: 4.1; 4.2; 4.3; 4.4	Оценивается качество ответов, грамотность формулировок	0,5	1
Доклад, презентация (2)	Темы: 4.1; 4.2; 4.3; 4.4	Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок	2	3
Экзамен			**6**	**20**
ИТОГО за изучение дисциплины:			**60**	**100**

СЕМЕСТР 3

Наименование вида деятельности	Наименование темы	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль 5 Техническая подготовка в ИВС и методика обучения техническим действиям				
Посещение занятий (10)	Посещение 1 занятия – 0,8 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Работа на практическом занятии (5)	Темы: 5.1; 5.2; 5.3; 5.4; 5.5	Оценивается качество выполненной работы	1,5	3
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-60% правильных ответов 81-100% правильных ответов	4	 7
Самостоятельная работа				
Конспект, доклад (5)	Темы: 5.1; 5.2; 5.3; 5.4; 5.5	Оценивается качество выполненной работы	0,5	2
Доклад, презентация (2)	Темы: 5.1; 5.2; 5.3; 5.4; 5.5	Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок	4	5
Модуль 6 Тактическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка спортсменов в ИВС				
Посещение занятий (8)	Посещение 1 занятия – 1 балл	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Работа на практическом занятии (4)	Темы: 6.1; 6.2; 6.3; 6.4	Оценивается качество выполненной работы	2	4
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-60% правильных ответов 81-100% правильных ответов	4	 8
Самостоятельная работа				
Конспект, доклад (4)	Темы: 6.1; 6.2; 6.3; 6.4	Оценивается качество ответов, грамотность формулировок	1	2
Доклад, презентация (2)	Темы: 6.1; 6.2; 6.3; 6.4	Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок	3	5
ИТОГО за изучение дисциплины:			**60**	**100**

СЕМЕСТР 4

Наименование вида деятельности	Наименование темы	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль 7 Многолетняя спортивная подготовка в ИВС				
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,9 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Работа на практическом занятии (4)	Темы: 7.1; 7.2; 7.3; 7,4	Оценивается качество выполненной работы	2,5	4
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-60% правильных ответов 81-100% правильных ответов	3	6
Самостоятельная работа				
Конспект, доклад (4)	Темы: 7.1; 7.2; 7.3; 7,4	Оценивается качество выполненной работы	0,5	1
Доклад, презентация (2)	Темы: 7.1; 7.2; 7.3; 7,4	Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок	2	3
Модуль 8 Периодизация подготовки в циклических видах спорта. Восстановление спортсменов				
Посещение занятий (9)	Посещение 1 занятия – 0,6 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Работа на практическом занятии (4)	Темы: 8.1; 8.2; 8.3; 8.4	Оценивается качество выполненной работы	2,5	4
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-60% правильных ответов 81-100% правильных ответов	4	8
Самостоятельная работа				
Конспект, доклад (4)	Темы: 8.1; 8.2; 8.3; 8.4	Оценивается качество ответов, грамотность формулировок	0,5	1
Доклад, презентация (2)	Темы: 8.1; 8.2; 8.3; 8.4	Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок	2	3
Экзамен			**6**	**20**
ИТОГО за изучение дисциплины:			**60**	**100**

СЕМЕСТР 5

Наименование вида деятельности	Наименование темы	Критерии оценки	Баллы	
			min	max
Модуль 9 Управление тренировочным процессом. Организация судейства спортивных соревнований				
Посещение занятий (13)	Посещение 1 занятия – 0,7 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Работа на практическом занятии (6)	Темы: 9.1; 9.2; 9.3; 9.4; 9.5	Оценивается качество выполненной работы	1,5	2,5
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-60% правильных ответов 81-100% правильных ответов	3	5
Самостоятельная работа				
Конспект, доклад (6)	Темы: 9.1; 9.2; 9.3; 9.4; 9.5	Оценивается качество выполненной работы	0,5	1
Доклад, презентация (2)	Темы: 9.1; 9.2; 9.3; 9.4; 9.5	Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок	2	3
Модуль10 Научно-исследовательская работа				
Посещение занятий (11)	Посещение 1 занятия – 0,7 балла	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Работа на практическом занятии (3)	Темы: 10.1; 10.2; 10.3	Оценивается качество выполненной работы	2	4
Тестирование (1)	Текущее тестирование по пройденному материалу	50-60% правильных ответов 81-100% правильных ответов	6	8
Самостоятельная работа				
Конспект, доклад (3)	Темы: 8.1; 8.2; 8.3; 8.4	Оценивается качество ответов, грамотность формулировок	1	2
Доклад, презентация (2)	Темы: 8.1; 8.2; 8.3; 8.4	Оценивается качество выполненной работы, грамотность формулировок	2	3
Экзамен			**6**	**20**
ИТОГО за изучение дисциплины:			**60**	**100**

Приложение 2

Аннотация дисциплины

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА» (ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА)

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1-3 курсах при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет/экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс – педагогика и психология, анатомия человека, теория и методика обучения базовым видам спорта.

2 курс – биомеханика двигательной деятельности, физиология, педагогика ФК, психология ФК, теория и методика физической культуры.

2. Результаты обучения по дисциплине

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

ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-7 Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий

3. Содержание дисциплины

Модуль 1 Введение в курс теории и методики избранного вида спорта

1.1 Предмет курса, специализации задачи и его содержание

1.2 Сущность профессии тренера-преподавателя, ее социальная роль в жизнедеятельности общества

1.3 Основные термины и понятия теории спортивной тренировки в ИВС

1.4 Развитие ИВС в СССР и России
1.5 Современное состояние развития избранного вида спорта

Модуль 2 Актуальные вопросы развития избранного вида спорта

2.1 Характеристика циклических видов спорта
2.2 Тенденции развития ИВС
2.3 Гигиенические требования к занимающимся ИВС
2.4 Профилактика травматизма и оказание первой медицинской помощи на УТЗ

Модуль 3 Общая характеристика спортивной подготовки в циклических видах спорта

3.1 Процесс спортивной подготовки
3.2 Особенности спортивной тренировки в циклических видах спорта
3.3 Основы построения тренировочного занятия в ИВС
3.4 Планирование тренировочного занятия в ИВС

Модуль 4 Физическая подготовка спортсменов в ИВС

4.1 Основные термины и понятия физической подготовки
4.2 Основные средства спортивной тренировки в ИВС
4.3 Общая физическая подготовка в ИВС
4.4 Специальная физическая подготовка в ИВС

Модуль 5 Техническая подготовка в ИВС и методика обучения техническим действиям

5.1 Классификация техники в ИВС (ЦВС). Основные термины и понятия
5.2 Основные параметры техники в циклических идах спорта
5.3 Спортивно-техническая подготовка в ИВС (ЦВС)
5.4 Методика обучения технике в ИВС (ЦВС)
5.5 Методика совершенствования техники в ИВС (ЦВС)

Модуль 6 Тактическая подготовка в ИВС. Психологическая подготовка спортсменов в ИВС

6.1 Основы спортивной тактики
6.2 Методика тактической подготовки
6.3 Основы психологической подготовки в ИВС
6.4 Межличностные отношения в ИВС

Модуль 7 Многолетняя спортивная подготовка в ИВС

7.1 Подготовка спортсменов в группах начальной подготовки
7.2 Подготовка спортсменов в тренировочных группах
7.3 Подготовка спортсменов в группах спортивного совершенствования
7.4 Спортивный отбор и ориентация в циклических видах спорта

Модуль 8 Периодизация подготовки в циклических видах спорта. Восстановление спортсменов

8.1 Периодизация спортивной подготовки в циклических видах спорта.
8.2 Цикловое планирование тренировочного процесса в ЦВС
8.3 Средства и методы восстановления работоспособности
8.4 Питание в системе подготовки спортсмена

Модуль 9 Управление тренировочным процессом. Организация судейства спортивных соревнований

9.1 Общие основы теории управления и прогнозирование спортивных результатов.
9.2 Планирование и контроль в управлении тренировочным процессом
9.3 Учет в управлении спортивной подготовкой
9.4 Организация соревновательной деятельности в ИВС
9.5 Организация и проведение соревнований по ИВС

Модуль10 Научно-исследовательская работа

10.1 Основные термины и понятия в научно-исследовательской деятельности
10.2 Практические исследования

10.3Оформление исследовательских работ

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры					
		всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Зачетные единицы	з.е.	15	3	3	2	2	5
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	540	108	108	72	72	180
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		зачет	экзамен	зачет	экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том	час	229.7	54,25	54,4	36,25	36,4	48,4
Лекции (Лек)	час	96	18	18	18	18	24
Практические занятия	час	132	36	36	18	18	24
Семинары	час						
Лабораторные работы	час						
Контактные часы на аттестацию **(Кат)**	час	1,7	0,25	0,4	0,25	0,4	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	203,5	53,75	27	35,75	9	78
Курсовая работа (КР)	час						курсовая
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	106,8		26,6		26,6	53,6
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	68	10	14	14	15	15

Заочная форма обучения

Вид учебной	Трудоемк	Семестры						
		Всего	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
Зачетные единицы	з.ед.	15	3	3	2	2	3	2
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	540	108	144	72	36	72	108
Вид промежуточной аттестации (зачет,	зачет/экзамен		зачет	экзамен	зачет	экзамен	экзамен	экзамен
Контактная работа (контакт. часы), в том	час.	54,1	8,25	8,4	8,25	8,4	10,4	10,4
Лекции (Лек)	час	14			4	4	4	2

Практические занятия	час	38	8	8	4	4	6	8
Семинары	час							
Лабораторные работы (Лаб)	час							
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	2,1	0,25	0,4	0,25	0,4	0,4	0,4
Самостоятельная работа, в том числе	час	441,9	95,75	126,6	59,75	18,6	52,6	88,6
Курсовая работа (КР)	час							курсов
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	44	4	9	4	9	9	9
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	12	2	2	2	2	2	2