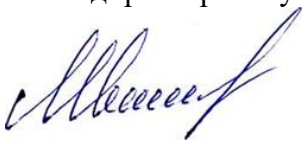
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе



М.И. Салимов

«25» апреля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

# «СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» (ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА)

**Направление подготовки –** 49.03.01 Физическая культура

**Квалификация (степень) выпускника -** бакалавр

**Форма обучения** – очная, заочная

Екатеринбург, 2019

**Лист согласования**

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Спортивное совершенствование – Циклические виды спорта»* **с**оставлена 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 № 7 от «13 марта» 2019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 8от «25 апреля» 2019 г.)

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):

Преподаватель _____ Т.А. Шачкова

И. о. зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

## 1 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1, 2,3,4 курсах при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

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

1 курс - физиология человека, анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности.

## 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)**<br>**Курс/семестр** | **Индикаторы достижения компетенции** | **Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).**<br>**/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников** |
|---|---|---|---|---|
| **УК-7** | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **УК-7.1. Знает:**<br>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;<br>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.<br>**УК-7.2. Умеет:**<br>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; | **УК-7**<br>**Профессиональный стандарт Тренер**<br>УТВЕРЖДЕН<br>приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации<br>от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов<br><br>*Основная цель вида профессиональной деятельности:*<br>Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов.<br>**Содержание трудовой функции:**<br>**Код 05.003** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;<br>- проводить занятия по общей физической подготовке;<br>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;<br>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.<br>**УК-7.3. Имеет опыт:**<br>- 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;<br>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.<br>- проведения занятий по физической культуре | D/02.6<br>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства<br>D/03.6<br>Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов<br>D/04.6<br>Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося |

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | **Семестры** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **всего** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Зачетные единицы | з.е. | 17 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 612 | 72 | 108 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | | зачет с оценкой | зачет | зачет с оценк | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет с оценкой |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 277.65 | 36 | 36,25 | 36 | 36,25 | 36,25 | 36,25 | 36,25 | 24,4 |
| Лекции (Лек) | час | | | | | | | | | |
| Практические занятия (Пр) | час | 276 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 24 |
| Семинары | час | | | | | | | | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | | | | | | | | |
| Контактные часы на аттестацию **(Кат)** | час | 1,65 | | 0,25 | | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,4 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 334.35 | 36 | 71,75 | 36 | 35,75 | 35,75 | 35,75 | 35,75 | 47,6 |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | | | | | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | | | | | | | | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 84 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Зачетные единицы | з.е. | 17 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 612 | 108 | 36 | 72 | 180 | 36 | 72 | 108 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 61,9 | 8,25 | 10,25 | 10,25 | 8,25 | 8,4 | 6,25 | 10,25 |
| Лекции (Лек) | час | 6 | 2 | | | 2 | 2 | | |
| Практические занятия (Пр) | час | 54 | 6 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 10 |
| Семинары | час | | | | | | | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | | | | | | | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 1,9 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,4 | 0,25 | 0,25 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 522,1 | 95,75 | 21,75 | 57,75 | 107,75 | 23,6 | 61,75 | 93,75 |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | | | | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | 28 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 12 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 |

## 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 Физическая подготовка в циклических видах спорта** | | | **18** | **18** |
| 1.1 | Общая физическая подготовка в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Виды физической подготовки (ОФП, СФП). Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовки.<br>Методика воспитания и совершенствования физических качеств.<br>Физическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации.<br>Методика проведения занятий по общей физической подготовке.<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств общей подготовки.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Развитие физических качеств на занятиях ИВС.<br>Особенности методики проведения занятий по воспитанию физических качеств у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности. Совершенствование физической подготовленности спортсменов.<br>Принцип подбора упражнений и их дозировка в зависимости от поставленных задач. | 10 | 10 |
| 1.2 | Методика развития физических качеств в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Методика воспитания и совершенствования физических качеств.<br>Физическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации. | 8 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Методика проведения занятий по общей физической подготовке.<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств общей подготовки.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Конспекты тренировочных занятий по физической подготовке спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.<br>Совершенствование физической подготовленности спортсменов. | | 8 |
| | **Модуль 2 Специальная физическая подготовка в циклических видах спорта** | | **18** | **18** |
| 2.1 | Построение специальной физической подготовки в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Совершенствование ОФП и СФП Развитие специальных физических качеств с применением специфических средств и методов подготовки в зависимости от условий, уровня подготовленности, периода, этапа, микроцикла тренировки. Специальные подготовительные упражнения.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС. | 8 | 8 |
| 2.2 | Методика специальной физической подготовки в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Совершенствование специальных скоростных, силовых способностей. Совершенствование выносливости. Совершенствование специальных двигательных навыков.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Комплексы специально-подготовительных упражнений в ИВС. | 10 | 10 |
| | **Модуль 3 Техническая подготовка в циклических видах спорта** | | **18** | **18** |
| 3.1 | Методика обучения технике двигательных действий в | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Основные принципы обучения | 10 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | циклических видах спорта | техническим приемам и их совершенствование. Основные этапы разучивания и совершенствования техники ИВС. Методика обучения технике ИВС.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Средства, методы и методические подходы к обучению и совершенствованию отдельных технических приемов. | | 8 |
| 3.2 | Техническая подготовка в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Последовательность совершенствования технических приемов. Определение ошибок, их предупреждение и методика исправления при обучении техническим приемам. Методика проведения занятий по технической подготовке.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Построение технической подготовки.<br>Средства, методы и методические подходы к совершенствованию отдельных технических приемов. | 8 | 10 |
| | **Модуль 4 Особенности тренировки в соревновательном периоде** | | **18** | **18** |
| 4.1 | Построение специальной физической подготовки в подготовительном периоде | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Развитие специальных физических качеств с применением специфических средств и методов подготовки в зависимости от условий, уровня подготовленности, периода, этапа, микроцикла тренировки. Специальные подготовительные упражнения. Развитие и совершенствование специальных скоростных, силовых способностей. Совершенствование выносливости. Совершенствование специальных двигательных навыков.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС. | 12 | 12 |
| 4.2 | Соревновательная деятельность в ИВС для совершенствования | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Выступления на соревнованиях различного уровня (первенство города, области, УрФО, России) | 6 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | спортивно-технического мастерства | **Самостоятельная работа обучающихся:** подготовка и участие в соревнованиях в ИВС. | | 6 |
| | **Модуль 5 Взаимосвязь физической и технической подготовки в циклических видах спорта** | | **18** | **18** |
| 5.1 | Функциональная подготовка в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Применение различных циклических упражнений в функциональной подготовке спортсменов.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Методика составления и проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов. | 10 | 10 |
| 5.2 | Значение специальной физической подготовки в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Особенности применения специальные подготовительные упражнений в ЦВС. Применение специфических средств и методов подготовки в зависимости от условий, уровня подготовленности, периода, этапа, микроцикла тренировки.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки. | 8 | 8 |
| | **Модуль 6 Повышение физической работоспособности спортсменов** | | **18** | **18** |
| 6.1 | Построение специальной физической подготовки в циклических в подготовительном периоде | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Развитие специальных физических качеств с применением специфических средств и методов подготовки в зависимости от условий, уровня подготовленности, периода, этапа, микроцикла тренировки. Специальные подготовительные упражнения. Развитие и совершенствование специальных скоростных, силовых способностей. Совершенствование выносливости. Совершенствование специальных двигательных навыков.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** | 10 | 8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС. | | |
| 6.2 | Особенности функциональной подготовки в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Применение различных циклических упражнений в функциональной подготовке в зависимости от спортивной специализации спортсменов.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Методика проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов. | 8 | 10 |
| | **Модуль 7 Техническая подготовка в циклических видах спорта** | | **18** | **18** |
| 7.1 | Соревновательная деятельность в ИВС для совершенствования спортивно-технического мастерства | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Выступления на соревнованиях различного уровня<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** подготовка и участие в соревнованиях в ИВС. | 8 | 8 |
| 7.2 | Совершенствование техники избранного вида спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Методика совершенствования специальных физических качеств.<br>Техническая подготовка в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Особенности методики проведения занятий по совершенствованию техники избранного вида спорт у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности. | 10 | 10 |
| | **Модуль 8 Применение тренажеров и специального инвентаря в подготовке спортсменов в ЦВС** | | **18** | **18** |
| 8.1 | Техническая подготовка в различные периоды годового цикла подготовки | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Совершенствование специальных двигательных навыков в циклических видах спорта. | 8 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Применение специализированных упражнений в тренировки спортсменов в ЦВС.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Конспекты тренировочных занятий с использованием специализированных упражнений в ИВС. | | 8 |
| 8.2 | Функциональная подготовка в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Применение различных тренажерных устройств, спортивного инвентаря и оборудования в тренировке спортсменов в циклических видах спорта<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Методика составления и проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов с применение специального оборудования. | 10 | 10 |
| | **Модуль 9 Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта** | | **18** | **18** |
| 9.1 | Совершенствование технической подготовленности в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Методика разработки конспекта и проведения занятий по технико-тактической подготовке спортсменов высокой квалификации.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Составление планов-конспектов и проведение УТЗ по технико-тактической подготовке в зависимости от поставленных задач в различных периодах, этапах подготовки. | 12 | 12 |
| 9.2 | Особенности и методика организации самостоятельных занятий избранным видом спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Разминка как неотъемлемая часть учебно-тренировочного занятия.<br>Средства и методы проведения разминки до и после тренировочного занятия. | 6 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. | | 6 |
| | **Модуль 10 Построение тренировки в различных микроциклах** | | **18** | **18** |
| 10.1 | Специальная тактическая в | **Лекции - нет** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | циклических видах спорта | **Практические (семинарские) занятия** Тактическое мастерство в решении и оптимизации спортивной тренировки спортсменов различной квалификации. Составление тактического плана для выступления в соревнованиях | 8 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Стратегия и анализ спортивных соревнований.<br>Анализ тактического плана на соревнованиях. | | 8 |
| 10.2 | Организация самостоятельных занятий избранным видом спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Отличительные особенности планирования различных микроциклов тренировки. | 10 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. | | 10 |
| **Модуль 11 Совершенствование функциональной и физической подготовленности в ИВС** | | | **18** | **18** |
| 11.1 | Общая физическая подготовка в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Методика воспитания и совершенствования физических качеств.<br>Физическая подготовка в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов. | 10 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Развитие физических качеств на занятиях ИВС.<br>Особенности методики проведения занятий по воспитанию физических качеств у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.. | | 10 |
| 11.2 | Методика проведения занятий в ИВС по общей физической подготовке | **Лекции - нет** | | |
| | | **Практические (семинарские) занятия:** Методика проведения занятий по общей физической подготовке Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств общей подготовки. | 8 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Совершенствование физической подготовленности спортсменов.<br>Принцип подбора упражнений и их дозировка в зависимости от поставленных задач | | 8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Модуль 12 Контроль за уровнем подготовленности спортсменов в ЦВС** | | | **18** | **18** |
| 12.1 | Контроль за подготовленностью спортсменов | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Подготовка и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов по ОФП. | 6 | 6 |
| 12.2 | Планирование восстановительных тренировок в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Значение восстановительных тренировок в ЦВС.<br>Применение различных средств восстановления в ЦВС.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Комплексы растягивающих упражнений.<br>Методика составления и проведения восстановительной тренировки. | 12 | 12 |
| **Модуль 13 Формирование профессиональных навыков при проведении занятий в ИВС** | | | **18** | **18** |
| 13.1 | Формирование профессиональных навыков в объяснении и показе упражнений по воспитанию физических качеств в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Показ, объяснение и проведение комплексов ОРУ для укрепления различных мышечных групп.<br>Показ, объяснение и проведение упражнений по направленному воспитанию физических качеств.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Составление плана-конспекта тренировочного занятия с последовательным решением задач в ИВС. | 10 | 8 |
| 13.2 | Формирование профессиональных навыков по обучению и совершенствованию техники в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Методика обучения отдельным техническим действиям и элементам.<br>Показ, объяснение подводящих упражнений, определение ошибок и способы их устранения.<br>Демонстрация специальных упражнений в ИВС. | 8 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Методика обучения специальным упражнениям ИВС. Конспекты тренировочных занятий. | | 10 |
| **Модуль 14 Совершенствование профессиональных навыков при проведении занятий в ИВС** | | | **18** | **18** |
| 14.1 | Совершенствование профессиональных навыков в составлении конспекта, проведении и анализе частей УТЗ по специальной физической подготовке в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Методика построения УТЗ в ИВС. Периодизация спортивной тренировки. Методические и организационные особенности проведения отдельных упражнений и занятий при решении задач воспитания общих и специальных физических качеств. Динамика нагрузки в УТЗ.<br>Проведение частей УТЗ по специальной физической подготовке с обоснованием средств и методов воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), преемственности и последовательности отдельных упражнений.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Особенности построения подготовительной и основной частей УТЗ в зависимости от условий, уровня подготовленности и количества занимающихся.<br>Составление плана-конспекта УТЗ по специальной физической подготовке с обоснованием средств и методов воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). | 10 | 8 |
| 14.2 | Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении конспекта, проведении и анализе частей УТЗ по технико-тактической подготовке в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Методика разработки конспекта и проведения занятий по технико-тактической подготовке спортсменов различной квалификации.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Составление планов-конспектов и проведение УТЗ по технико-тактической подготовке в зависимости от поставленных задач в различных периодах, этапах подготовки. | 8 | 10 |
| **Модуль 15 Совершенствование профессиональных навыков при проведении занятий, организации судейства спортивных соревнований в циклических вилах спорта** | | | **12** | **12** |
| 15.1 | | **Лекции - нет** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Совершенствование профессиональных навыков в проведении УТЗ различной направленности в различных периодах подготовки в ИВС | **Практические (семинарские) занятия:**<br>Особенности построения и проведения УТЗ в различных периодах подготовки.<br>Цели, задачи, средства, методы и формы организации УТЗ в зависимости от периода подготовки.<br>Динамика нагрузки в различных периодах подготовки.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Периодизация спортивной тренировки в ИВС. Составление годового плана подготовки | 6 | 6 |
| 15.2 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Правила организации и проведения соревнований в ИВС.<br>Правила судейства соревнований в ИВС.<br>Особенности организации и проведения соревнований в ИВС.<br>Методика организации и проведения жеребьёвки участников соревнований.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Анализ проведенного судейства и участия в организации и проведении соревнований. Составление положений и отчета о соревнованиях, участие в организации и проведении соревнований. | 6 | 6 |
| | **Модуль 16 Методика тренировки спортсменов в циклических видах спорта в различные периоды годового макроцикла** | | **12** | **12** |
| 16.1 | Совершенствование профессиональных навыков в проведении УТЗ в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Проведение тренировочных занятий.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Составление плана-конспекта УТЗ с обоснованием средств и методов, преемственности и последовательности отдельных упражнений. | 6 | 6 |
| 16.2 | Особенности и методика организации самостоятельных занятий избранным видом спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Разминка как неотъемлемая часть учебно-тренировочного занятия.<br>Средства и методы проведения разминки. Методики оценки физической подготовленности и уровня физического развития спортсменов. | 6 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. | | 6 |

**Заочная форма обучения**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоятельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| | **Модуль 1 Физическая подготовка в циклических видах спорта** | | **8** | **95,75** |
| 1.1 | Общая физическая подготовка в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Виды физической подготовки (ОФП, СФП). Взаимосвязь физической подготовки с другими видами подготовки.<br>Методика воспитания и совершенствования физических качеств.<br>Физическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации.<br>Методика проведения занятий по общей физической подготовке.<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств общей подготовки.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Развитие физических качеств на занятиях ИВС.<br>Особенности методики проведения занятий по воспитанию физических качеств у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности. Совершенствование физической подготовленности спортсменов.<br>Принцип подбора упражнений и их дозировка в зависимости от поставленных задач. | 1<br>1 | 23,75 |
| 1.2 | Методика развития физических качеств в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Методика воспитания и совершенствования физических качеств.<br>Физическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов различной | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | квалификации.<br>Методика проведения занятий по общей физической подготовке.<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств общей подготовки.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Конспекты тренировочных занятий по физической подготовке спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.<br>Совершенствование физической подготовленности спортсменов. | | 24 |
| | **Модуль 2 Специальная физическая подготовка в циклических видах спорта** | | | |
| 2.1 | Построение специальной физической подготовки в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Совершенствование ОФП и СФП Развитие специальных физических качеств с применением специфических средств и методов подготовки в зависимости от условий, уровня подготовленности, периода, этапа, микроцикла тренировки. Специальные подготовительные упражнения.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС. | 1<br>2 | 24 |
| 2.2 | Методика специальной физической подготовки в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Совершенствование специальных скоростных, силовых способностей. Совершенствование выносливости. Совершенствование специальных двигательных навыков.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Комплексы специально-подготовительных упражнений в ИВС. | 2 | 24 |
| | **Модуль 3 Техническая подготовка в циклических видах спорта** | | **10** | **21,75** |
| 3.1 | Методика обучения технике | **Лекции - нет** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | двигательных действий в циклических видах спорта | **Практические (семинарские) занятия:** Основные принципы обучения техническим приемам и их совершенствование. Основные этапы разучивания и совершенствования техники ИВС. Методика обучения технике ИВС.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Средства, методы и методические подходы к обучению и совершенствованию отдельных технических приемов. | 4 | 5 |
| 3.2 | Техническая подготовка в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Последовательность совершенствования технических приемов. Определение ошибок, их предупреждение и методика исправления при обучении техническим приемам. Методика проведения занятий по технической подготовке.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Построение технической подготовки.<br>Средства, методы и методические подходы к совершенствованию отдельных технических приемов. | 2 | 6,75 |
| | **Модуль 4 Особенности тренировки в соревновательном периоде** | | | |
| 4.1 | Построение специальной физической подготовки в подготовительном периоде | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Развитие специальных физических качеств с применением специфических средств и методов подготовки в зависимости от условий, уровня подготовленности, периода, этапа, микроцикла тренировки. Специальные подготовительные упражнения. Развитие и совершенствование специальных скоростных, силовых способностей. Совершенствование выносливости. Совершенствование специальных двигательных навыков.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС. | 4 | 5 |
| 4.2 | Соревновательная деятельность в ИВС для | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Выступления на соревнованиях | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | совершенствования спортивно-технического мастерства | различного уровня (первенство города, области, УрФО, России)<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** подготовка и участие в соревнованиях в ИВС. | | 5 |
| | **Модуль 5 Взаимосвязь физической и технической подготовки в циклических видах спорта** | | **10** | **57,75** |
| 5.1 | Функциональная подготовка в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Применение различных циклических упражнений в функциональной подготовке спортсменов.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Методика составления и проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов. | 2 | 14 |
| 5.2 | Значение специальной физической подготовки в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Особенности применения специальные подготовительные упражнений в ЦВС. Применение специфических средств и методов подготовки в зависимости от условий, уровня подготовленности, периода, этапа, микроцикла тренировки.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки. | 2 | 14 |
| | **Модуль 6 Повышение физической работоспособности спортсменов** | | | |
| 6.1 | Построение специальной физической подготовки в циклических в подготовительном периоде | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Развитие специальных физических качеств с применением специфических средств и методов подготовки в зависимости от условий, уровня подготовленности, периода, этапа, микроцикла тренировки. Специальные подготовительные упражнения. Развитие и совершенствование специальных скоростных, силовых способностей. Совершенствование выносливости. Совершенствование специальных двигательных навыков. | 3 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС. | | 14,75 |
| 6.2 | Особенности функциональной подготовки в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Применение различных циклических упражнений в функциональной подготовке в зависимости от спортивной специализации спортсменов.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Методика проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов. | 3 | 15 |
| | **Модуль 7 Техническая подготовка в циклических видах спорта** | | | |
| 7.1 | Соревновательная деятельность в ИВС для совершенствования спортивно-технического мастерства | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Выступления на соревнованиях различного уровня<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** подготовка и участие в соревнованиях в ИВС. | | 20 |
| 7.2 | Совершенствование техники избранного вида спорта | **Лекции -** Методика совершенствования специальных физических качеств<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Техническая подготовка в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Особенности методики проведения занятий по совершенствованию техники избранного вида спорт у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.. | 2 | 22 |
| 7.3 | Техническая подготовка в различные периоды годового цикла подготовки | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Совершенствование специальных двигательных навыков в циклических видах спорта. Применение специализированных упражнений в тренировки спортсменов в ЦВС. | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Конспекты тренировочных занятий с использованием специализированных упражнений в ИВС. | | 20 |
| 7.4 | Функциональная подготовка в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Применение различных тренажерных устройств, спортивного инвентаря и оборудования в тренировке спортсменов в циклических видах спорта<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Методика составления и проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов с применение специального оборудования. | 1 | 22 |
| | **Модуль 8 Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта** | | | |
| 8.1 | Совершенствование технической подготовленности в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Методика разработки конспекта и проведения занятий по технико-тактической подготовке спортсменов высокой квалификации.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Составление планов-конспектов и проведение УТЗ по технико-тактической подготовке в зависимости от поставленных задач в различных периодах, этапах подготовки. | 1 | 22 |
| 8.2 | Особенности и методика организации самостоятельных занятий избранным видом спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Разминка как неотъемлемая часть учебно-тренировочного занятия.<br>Средства и методы проведения разминки до и после тренировочного занятия. | 1 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. | | 20 |
| 8.3 | Специальная тактическая в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия** Тактическое мастерство в решении и оптимизации спортивной тренировки спортсменов различной квалификации. Составление тактического плана для выступления в соревнованиях | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Стратегия и анализ спортивных соревнований.<br>Анализ тактического плана на соревнованиях. | | 20 |
| 8.4 | Организация самостоятельных занятий избранным видом спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Отличительные особенности планирования различных микроциклов тренировки. | 1 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. | | 21,75 |
| | **Модуль 9 Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта** | | **8** | **23,75** |
| 9.1 | Общая физическая подготовка в циклических видах спорта | **Лекции -** Методика воспитания и совершенствования физических качеств<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Физическая подготовка в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Развитие физических качеств на занятиях ИВС.<br>Особенности методики проведения занятий по воспитанию физических качеств у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.. | 1<br>2 | 5,75 |
| 9.2 | Методика проведения занятий в ИВС по общей физической подготовке | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Методика проведения занятий по общей физической подготовке Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств общей подготовки.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Совершенствование физической подготовленности спортсменов.<br>Принцип подбора упражнений и их дозировка в зависимости от поставленных задач | 2 | 6 |
| | **Модуль 10 Контроль за уровнем подготовленности спортсменов в ЦВС** | | | |
| 10.1 | | **Лекции - нет** | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Контроль за подготовленностью спортсменов | **Практические (семинарские) занятия:** Подготовка и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов по ОФП. | 1 | 6 |
| 10.2 | Планирование восстановительных тренировок в циклических видах спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Значение восстановительных тренировок в ЦВС.<br>Применение различных средств восстановления в ЦВС.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:**<br>Комплексы растягивающих упражнений.<br>Методика составления и проведения восстановительной тренировки. | 1 | 6 |
| **Модуль 11 Формирование профессиональных навыков при проведении занятий в ИВС** | | | | |
| 11.1 | Формирование профессиональных навыков в объяснении и показе упражнений по воспитанию физических качеств в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Показ, объяснение и проведение комплексов ОРУ для укрепления различных мышечных групп.<br>Показ, объяснение и проведение упражнений по направленному воспитанию физических качеств.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Составление плана-конспекта тренировочного занятия с последовательным решением задач в ИВС. | 1 | 6 |
| 11.2 | Формирование профессиональных навыков по обучению и совершенствованию техники в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Методика обучения отдельным техническим действиям и элементам.<br>Показ, объяснение подводящих упражнений, определение ошибок и способы их устранения.<br>Демонстрация специальных упражнений в ИВС.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Методика обучения специальным упражнениям ИВС. Конспекты тренировочных занятий. | 1 | 15 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Модуль 12 Совершенствование профессиональных навыков при проведении занятий в ИВС** | | | | |
| 12.1 | Совершенствование профессиональных навыков в составлении конспекта, проведении и анализе частей УТЗ по специальной физической подготовке в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Методика построения УТЗ в ИВС. Периодизация спортивной тренировки. Методические и организационные особенности проведения отдельных упражнений и занятий при решении задач воспитания общих и специальных физических качеств. Динамика нагрузки в УТЗ.<br>Проведение частей УТЗ по специальной физической подготовке с обоснованием средств и методов воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), преемственности и последовательности отдельных упражнений.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Особенности построения подготовительной и основной частей УТЗ в зависимости от условий, уровня подготовленности и количества занимающихся.<br>Составление плана-конспекта УТЗ по специальной физической подготовке с обоснованием средств и методов воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). | 2 | 16,75 |
| 12.2 | Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении конспекта, проведении и анализе частей УТЗ по технико-тактической подготовке в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:** Методика разработки конспекта и проведения занятий по технико-тактической подготовке спортсменов различной квалификации.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Составление планов-конспектов и проведение УТЗ по технико-тактической подготовке в зависимости от поставленных задач в различных периодах, этапах подготовки. | 2 | 15 |
| **Модуль 13 Совершенствование профессиональных навыков при проведении занятий, организации судейства спортивных соревнований в циклических вилах спорта** | | | **10** | **93,75** |
| 13.1 | Совершенствование профессиональных навыков в проведении УТЗ различной | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Особенности построения и проведения УТЗ в различных периодах подготовки. | 4 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | направленности в различных периодах подготовки в ИВС | Цели, задачи, средства, методы и формы организации УТЗ в зависимости от периода подготовки.<br>Динамика нагрузки в различных периодах подготовки.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Периодизация спортивной тренировки в ИВС. Составление годового плана подготовки | | 22 |
| 13.2 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Правила организации и проведения соревнований в ИВС.<br>Правила судейства соревнований в ИВС.<br>Особенности организации и проведения соревнований в ИВС.<br>Методика организации и проведения жеребьёвки участников соревнований.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Анализ проведенного судейства и участия в организации и проведении соревнований. Составление положений и отчета о соревнованиях, участие в организации и проведении соревнований. | 2 | 25,75 |
| | **Модуль 14 Методика тренировки спортсменов в циклических видах спорта в различные периоды годового макроцикла** | | | |
| 14.1 | Совершенствование профессиональных навыков в проведении УТЗ в ИВС | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Проведение тренировочных занятий.<br>**Самостоятельная работа обучающихся:** Составление плана-конспекта УТЗ с обоснованием средств и методов, преемственности и последовательности отдельных упражнений. | 2 | 24 |
| 14.2 | Особенности и методика организации самостоятельных занятий избранным видом спорта | **Лекции - нет**<br>**Практические (семинарские) занятия:**<br>Разминка как неотъемлемая часть учебно-тренировочного занятия.<br>Средства и методы проведения разминки. Методики оценки физической подготовленности и уровня физического развития спортсменов. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа обучающихся:** Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. | | 24 |

**4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий**

| Тема практических занятий | Интерактивные формы проведения занятий | Трудоемкость (час) |
|---|---|---|
| Проведение УТЗ по физической подготовке в ИВС | Ролевая игра | 4 |
| Проведение УТЗ по специальной физической подготовке в ИВС | Ролевая игра | 2 |
| Проведение УТЗ по технико-тактической подготовке в ИВС | Ролевая игра | 4 |
| Показ, объяснение и проведение упражнения по обучению различным техническим приемам | Ролевая игра | 4 |
| Проведение УТЗ в зависимости от поставленных задач в различных периодах, этапах подготовки спортсменов | Ролевая игра | 2 |

## 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**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий |
|---|---|---|
| Модуль 1 Физическая подготовка в циклических видах спорта | | |
| 1.1 | Общая физическая подготовка в циклических видах спорта | Развитие физических качеств на занятиях ИВС.<br>Особенности методики проведения занятий по воспитанию физических качеств у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности. Совершенствование физической подготовленности спортсменов.<br>Принцип подбора упражнений и их дозировка в зависимости от поставленных задач.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 1.2 | Методика развития физических качеств в циклических видах спорта | Конспекты тренировочных занятий по физической подготовке спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 2 Специальная физическая подготовка в циклических видах спорта | | |
| 2.1 | Построение специальной физической подготовки в циклических видах спорта | Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 2.2 | Методика специальной физической подготовки в циклических видах спорта | Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Комплексы специально-подготовительных упражнений в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 3 Техническая подготовка в циклических видах спорта | | |
| 3.1 | Методика обучения технике двигательных действий в | Средства, методы и методические подходы к обучению и совершенствованию отдельных технических приемов. |

| | | |
|---|---|---|
| | циклических видах спорта | *Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 3.2 | Техническая подготовка в циклических видах спорта | Построение технической подготовки.<br>Средства, методы и методические подходы к совершенствованию отдельных технических приемов.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 4 Особенности тренировки в соревновательном периоде | | |
| 4.1 | Построение специальной физической подготовки в подготовительном периоде | Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 4.2 | Соревновательная деятельность в ИВС для совершенствования спортивно-технического мастерства | Подготовка и участие в соревнованиях в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 5 Взаимосвязь физической и технической подготовки в циклических видах спорта | | |
| 5.1 | Функциональная подготовка в циклических видах спорта | Методика составления и проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 5.2 | Значение специальной физической подготовки в циклических видах спорта | Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 6 Повышение физической работоспособности спортсменов | | |
| 6.1 | Построение специальной физической подготовки в циклических в подготовительном периоде | Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 6.2 | Особенности функциональной подготовки в циклических видах спорта | Методика проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 7 Техническая подготовка в циклических видах спорта | | |

| | | |
|---|---|---|
| 7.1 | Соревновательная деятельность в ИВС для совершенствования спортивно-технического мастерства | Подготовка и участие в соревнованиях в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 7.2 | Совершенствование техники избранного вида спорта | Особенности методики проведения занятий по совершенствованию техники избранного вида спорт у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 8 Применение тренажеров и специального инвентаря в подготовке спортсменов в ЦВС | | |
| 8.1 | Техническая подготовка в различные периоды годового цикла подготовки | Конспекты тренировочных занятий с использованием специализированных упражнений в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 8.2 | Функциональная подготовка в циклических видах спорта | Методика составления и проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов с применение специального оборудования.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 9 Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта | | |
| 9.1 | Совершенствование технической подготовленности в циклических видах спорта | Составление планов-конспектов и проведение УТЗ по технико-тактической подготовке в зависимости от поставленных задач в различных периодах, этапах подготовки.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 9.2 | Особенности и методика организации самостоятельных занятий избранным видом спорта | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 10 Построение тренировки в различных микроциклах | | |
| 10.1 | Специальная тактическая в циклических видах спорта | Стратегия и анализ спортивных соревнований.<br>Анализ тактического плана на соревнованиях.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 10.2 | Организация самостоятельных занятий избранным видом спорта | Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 11 Совершенствование функциональной и физической подготовленности в ИВС | | |

| | | |
|---|---|---|
| 11.1 | Общая физическая подготовка в циклических видах спорта | Развитие физических качеств на занятиях ИВС.<br>Особенности методики проведения занятий по воспитанию физических качеств у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 11.2 | Методика проведения занятий в ИВС по общей физической подготовке | Совершенствование физической подготовленности спортсменов.<br>Принцип подбора упражнений и их дозировка в зависимости от поставленных задач.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 12 Контроль за уровнем подготовленности спортсменов в ЦВС | | |
| 12.1 | Контроль за подготовленностью спортсменов | Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов по ОФП.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 12.2 | Планирование восстановительных тренировок в циклических видах спорта | Комплексы растягивающих упражнений.<br>Методика составления и проведения восстановительной тренировки.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 13 Формирование профессиональных навыков при проведении занятий в ИВС | | |
| 13.1 | Формирование профессиональных навыков в объяснении и показе упражнений по воспитанию физических качеств в ИВС | Составление плана-конспекта тренировочного занятия с последовательным решением задач в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 13.2 | Формирование профессиональных навыков по обучению и совершенствованию техники в ИВС | Методика обучения специальным упражнениям ИВС. Конспекты тренировочных занятий.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 14 Совершенствование профессиональных навыков при проведении занятий в ИВС | | |
| 14.1 | Совершенствование профессиональных навыков в составлении конспекта, проведении и анализе частей УТЗ по специальной физической подготовке в ИВС | Особенности построения подготовительной и основной частей УТЗ в зависимости от условий, уровня подготовленности и количества занимающихся.<br>Составление плана-конспекта УТЗ по специальной физической подготовке с обоснованием средств и методов воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |

| | | |
|---|---|---|
| 14.2 | Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении конспекта, проведении и анализе частей УТЗ по технико-тактической подготовке в ИВС | Составление планов-конспектов и проведение УТЗ по технико-тактической подготовке в зависимости от поставленных задач в различных периодах, этапах подготовки.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 15 Совершенствование профессиональных навыков при проведении занятий, организации судейства спортивных соревнований в циклических вилах спорта | | |
| 15.1 | Совершенствование профессиональных навыков в проведении УТЗ различной направленности в различных периодах подготовки в ИВС | Периодизация спортивной тренировки в ИВС. Составление годового плана подготовки.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 15.2 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований в ИВС | Анализ проведенного судейства и участия в организации и проведении соревнований. Составление положений и отчета о соревнованиях, участие в организации и проведении соревнований.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| Модуль 16 Методика тренировки спортсменов в циклических видах спорта в различные периоды годового макроцикла | | |
| 16.1 | Совершенствование профессиональных навыков в проведении УТЗ в ИВС | Составление плана-конспекта УТЗ с обоснованием средств и методов, преемственности и последовательности отдельных упражнений.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |
| 16.2 | Особенности и методика организации самостоятельных занятий избранным видом спорта | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>*Форма отчетности:* устный опрос, проведение практического занятия |

**Заочная форма**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий |
|---|---|---|
| | **Модуль 1 Физическая подготовка в циклических видах спорта** | |
| 1.1 | Общая физическая подготовка в циклических видах спорта | Развитие физических качеств на занятиях ИВС.<br>Особенности методики проведения занятий по воспитанию физических качеств у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности. Совершенствование физической подготовленности спортсменов.<br>Принцип подбора упражнений и их дозировка в зависимости от поставленных задач.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 1.2 | Методика развития физических качеств в циклических видах спорта | Конспекты тренировочных занятий по физической подготовке спортсменов разного возраста и уровня подготовленности. Совершенствование физической подготовленности спортсменов.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| | **Модуль 2 Специальная физическая подготовка в циклических видах спорта** | |
| 2.1 | Построение специальной физической подготовки в циклических видах спорта | Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки. Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 2.2 | Методика специальной физической подготовки в циклических видах спорта | Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки. Комплексы специально-подготовительных упражнений в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| | **Модуль 3 Техническая подготовка в циклических видах спорта** | |
| 3.1 | Методика обучения технике двигательных действий в циклических видах спорта | Средства, методы и методические подходы к обучению и совершенствованию отдельных технических приемов.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 3.2 | Техническая подготовка в циклических видах спорта | Построение технической подготовки.<br>Средства, методы и методические подходы к совершенствованию отдельных технических приемов.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| | **Модуль 4 Особенности тренировки в соревновательном периоде** | |
| 4.1 | Построение специальной | Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств |

| | | |
|---|---|---|
| | физической подготовки в подготовительном периоде | специальной подготовки. Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 4.2 | Соревновательная деятельность в ИВС для совершенствования спортивно-технического мастерства | Подготовка и участие в соревнованиях в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| | **Модуль 5 Взаимосвязь физической и технической подготовки в циклических видах спорта** | |
| 5.1 | Функциональная подготовка в циклических видах спорта | Методика составления и проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 5.2 | Значение специальной физической подготовки в циклических видах спорта | Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| | **Модуль 6 Повышение физической работоспособности спортсменов** | |
| 6.1 | Построение специальной физической подготовки в циклических в подготовительном периоде | Методика составления и проведения комплексов упражнений с применением различных средств специальной подготовки.<br>Применение специально-подготовительных упражнений в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 6.2 | Особенности функциональной подготовки в циклических видах спорта | Методика проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| | **Модуль 7 Техническая подготовка в циклических видах спорта** | |
| 7.1 | Соревновательная деятельность в ИВС для совершенствования спортивно-технического мастерства | Подготовка и участие в соревнованиях в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |

| | | |
|---|---|---|
| 7.2 | Совершенствование техники избранного вида спорта | Особенности методики проведения занятий по совершенствованию техники избранного вида спорт у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 7.3 | Техническая подготовка в различные периоды годового цикла подготовки | Конспекты тренировочных занятий с использованием специализированных упражнений в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 7.4 | Функциональная подготовка в циклических видах спорта | Методика составления и проведения тренировки для повышения физической работоспособности спортсменов с применение специального оборудования.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| | **Модуль 8 Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта** | |
| 8.1 | Совершенствование технической подготовленности в циклических видах спорта | Составление планов-конспектов и проведение УТЗ по технико-тактической подготовке в зависимости от поставленных задач в различных периодах, этапах подготовки.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 8.2 | Особенности и методика организации самостоятельных занятий избранным видом спорта | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 8.3 | Специальная тактическая в циклических видах спорта | Стратегия и анализ спортивных соревнований. Анализ тактического плана на соревнованиях.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 8.4 | Организация самостоятельных занятий избранным видом спорта | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| | **Модуль 9 Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта** | |
| 9.1 | Общая физическая подготовка в циклических видах спорта | Развитие физических качеств на занятиях ИВС. Особенности методики проведения занятий по воспитанию физических качеств у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 9.2 | Методика проведения занятий в ИВС по общей физической подготовке | Совершенствование физической подготовленности спортсменов.<br>Принцип подбора упражнений и их дозировка в зависимости от поставленных задач<br>*Форма отчетности:* устный опрос |

| | | |
|---|---|---|
| | **Модуль 10 Контроль за уровнем подготовленности спортсменов в ЦВС** | |
| 10.1 | Контроль за подготовленностью спортсменов | Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных нормативов по ОФП.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 10.2 | Планирование восстановительных тренировок в циклических видах спорта | Комплексы растягивающих упражнений. Методика составления и проведения восстановительной тренировки.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| | **Модуль 11 Формирование профессиональных навыков при проведении занятий в ИВС** | |
| 11.1 | Формирование профессиональных навыков в объяснении и показе упражнений по воспитанию физических качеств в ИВС | Составление плана-конспекта тренировочного занятия с последовательным решением задач в ИВС.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 11.2 | Формирование профессиональных навыков по обучению и совершенствованию техники в ИВС | Методика обучения специальным упражнениям ИВС. Конспекты тренировочных занятий.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| | **Модуль 12 Совершенствование профессиональных навыков при проведении занятий в ИВС** | |
| 12.1 | Совершенствование профессиональных навыков в составлении конспекта, проведении и анализе частей УТЗ по специальной физической подготовке в ИВС | Особенности построения подготовительной и основной частей УТЗ в зависимости от условий, уровня подготовленности и количества занимающихся.<br>Составление плана-конспекта УТЗ по специальной физической подготовке с обоснованием средств и методов воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 12.2 | Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении конспекта, | Составление планов-конспектов и проведение УТЗ по технико-тактической подготовке в зависимости от поставленных задач в различных периодах, этапах подготовки.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |

| | | |
|---|---|---|
| | проведении и анализе частей УТЗ по технико-тактической подготовке в ИВС | |
| | **Модуль 13 Совершенствование профессиональных навыков при проведении занятий, организации судейства спортивных соревнований в циклических вилах спорта** | |
| 13.1 | Совершенствование профессиональных навыков в проведении УТЗ различной направленности в различных периодах подготовки в ИВС | Периодизация спортивной тренировки в ИВС. Составление годового плана подготовки.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 13.2 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований в ИВС | Анализ проведенного судейства и участия в организации и проведении соревнований. Составление положений и отчета о соревнованиях, участие в организации и проведении соревнований.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| | **Модуль 14 Методика тренировки спортсменов в циклических видах спорта в различные периоды годового макроцикла** | |
| 14.1 | Совершенствование профессиональных навыков в проведении УТЗ в ИВС | Составление плана-конспекта УТЗ с обоснованием средств и методов, преемственности и последовательности отдельных упражнений.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |
| 14.2 | Особенности и методика организации самостоятельных занятий избранным видом спорта | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>*Форма отчетности:* устный опрос |

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

### Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

1. Участие обучающегося не менее чем в двух соревнованиях в семестре.
2. Выполнение и подтверждение спортивного разряда, звания.
3. Выполнение контрольных нормативов СФП соответствуют нормативам Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта.
4. Выполнение контрольных нормативов ОФП.
5. Ответы на теоретические вопросы по дисциплине.

***Методические рекомендации к выполнению нормативных требований к физической подготовленности обучающихся:***

*1 Бег на 30, 60 метров.*

Бег проводится по дорожкам на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Обучающиеся стартуют по 2 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

*2 Бег на 2000, 3000 метров.*

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров.

*3 Подтягивание из виса на высокой перекладине*

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

*Подтягивание на низкой перекладине*

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

*4 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу*

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

*5 Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье*

Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

*6 Челночный бег 3х10 м*

Челночный бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша.

По команде «Марш» обучающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды «Марш!» (фальстарт);
- во время бега обучающийся помешал рядом бегущему;
- обучающийся не пересек линию во время разворота любой частью тела.

*7 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Обучающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

*8 Поднимание туловища из положения лёжа на спине*

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:
- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

***Методические рекомендации к выполнению нормативных требований к специальной подготовленности обучающихся:***

**Легкая атлетика**

*Десятерной прыжок с места*

Первый прыжок осуществляется от линии старта, с места, с двух ног с дальнейшим приземлением на одну ногу и отталкиванием на другую, прыжки производятся без остановки. Началом отсчета результата считается линия старта, а итогом испытания - точка приземления после 10-го (прыжка. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах. В протоколе записывается лучший результат.

*Бег 300 м с высокого старта*

Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется хронометром в секундах с точностью до 0,1 секунды.

*Поднятие прямых ног до перекладины*

Выполняется на высокой перекладине. Подъем прямых ног до касания носками перекладины. Учитывается количество правильно выполненных подъемов ног.

**Лыжные гонки и биатлон**

*Кросс по пересеченной местности 2/3 км, мин*

Выполняется по пересеченной местности. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

*Бег на лыжах классическим стилем 3/5 км, мин*

Выполняется на лыжной трассе, классическим стилем передвижения. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

*Бег на лыжах свободным стилем 3/5 км, мин*

Выполняется на лыжной трассе, свободным стилем передвижения. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

**Конькобежный спорт**

*Десятерной прыжок с места*

Первый прыжок осуществляется от линии старта, с места, с двух ног с дальнейшим приземлением на одну ногу и отталкиванием на другую, прыжки производятся без остановки. Началом отсчета результата считается линия старта, а итогом испытания - точка приземления после 10-го (прыжка. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах. В протоколе записывается лучший результат.

*Бег на роликовых коньках 2000 м*

Выполняется на асфальтированной площадке. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 250-350 метров.

*Бег на коньках 500 м, с*

Выполняется на ледовой конькобежной дорожке. Результат фиксируется хронометром в секундах с точностью до 0,1 секунды.

**Плавание**

*Выкрут прямых рук вперед-назад.*

Из исходного положения стоя, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад, а затем вперед. Измеряется расстояние между кистями рук в сантиметрах. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

*Плавание вольным стилем 50 м*

Обучающийся выполняет старт и преодолевает вольным стилем дистанцию 50 м. Результат фиксируется хронометром с точностью до 0,1 секунды.

*Длина скольжения на груди/спине*

Сильный толчок от бортика ногами, руки прямые в положении «стрелочка». Результат измеряется с точностью до 0,1 м.

**6.1 Нормативные требования к физической подготовленности обучающихся**

| № | Нормативы | | I- II семестры | III-IV семестры | V-VI семестры | VII-VIII семестры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег на 30 м (с) | Женщины | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,1 |
| | | Мужчины | 4,7 | 4,5 | 4,3 | 4,3 |
| | Бег на 60 м (с) | Женщины | 10,0 | 9,7 | 9,5 | 9,5 |
| | | Мужчины | 9,0 | 8,6 | 7,9 | |
| 2 | Бег на 2000 м (мин, с) | Женщины | 11.30 | 10.50 | 10.40 | 10.30 |
| | Бег на 3000 м (мин, с) | Мужчины | 13.00 | 12.40 | 11.50 | 11.40 |
| 3 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | Женщины | 12 | 15 | 20 | 20 |
| | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | Мужчины | 14 | 16 | 18 | 18 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | Женщины | 15 | 15 | 20 | 25 |
| | | Мужчины | 30 | 35 | 40 | 45 |
| 5 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Женщины | +11 | +16 | +16 | +16 |
| | | Мужчины | +6 | +8 | +13 | +13 |
| 6 | Челночный бег 3х10 м (с) | Женщины | 8,8 | 8,5 | 8,2 | 8,2 |
| | | Мужчины | 8,0 | 7,7 | 7,1 | |
| 7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Женщины | 200 | 210 | 215 | 220 |
| | | Мужчины | 240 | 250 | 260 | 265 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | Женщины | 40 | 45 | 50 | 52 |
| | | Мужчины | 40 | 45 | 52 | 54 |

**6.1 Нормативные требования к специальной физической подготовленности обучающихся**

| № | Нормативы | | I- II семестры | III-IV семестры | V-VI семестры | VII-VIII семестры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Легкая атлетика | | | | | | |
| 1 | Десятерной прыжок с места, м | Женщины | 22, 0 | 22,5 | 23,0 | 230 |
| | | Мужчины | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 26,0 |
| 2 | Бег 300 м с высокого старта, с | Женщины | 44,5 | 44,0 | 43,5 | 43,0 |
| | | Мужчины | 39,5 | 39,0 | 38,5 | 38,0 |
| 3 | Поднятие прямых ног до перекладины, (кол-во раз) | Женщины | 8 | 8 | 10 | 10 |
| | | Мужчины | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Лыжные гонки и биатлон | | | | | | |
| 1 | Кросс по пересеченной местности 2/3 км, мин | Женщины | 8.20 | 8.15 | 8.10 | 8.05 |
| | | Мужчины | 10.20 | 10.20 | 10.15 | 10.10 |
| 2 | Бег на лыжах классическим стилем 3/5 км, мин | Женщины | 10.40 | 10.35 | 10.30 | 10.30 |
| | | Мужчины | 15.50 | 15.45 | 15.40 | 15.40 |
| 3 | Бег на лыжах свободным стилем 3/5 км, мин | Женщины | 14.50 | 9.45 | 9.40 | 9.40 |
| | | Мужчины | 14.50 | 14.45 | 14.40 | 14.40 |
| Конькобежный спорт | | | | | | |
| 1 | Десятерной прыжок с места, м | Женщины | 22, 0 | 22,5 | 23,0 | 230 |
| | | Мужчины | 25,0 | 25,5 | 26,0 | 26,0 |
| 2 | Бег на роликовых коньках 2000 м, мин,с | Женщины | 5.30 | 5.25 | 5.20 | 5.20 |
| | | Мужчины | 5.05 | 5.00 | 4.55 | 4.50 |
| 3 | Бег на коньках 500 м, с | Женщины | 44,5 | 44,0 | 44,0 | 44,0 |
| | | Мужчины | 42,5 | 42,0 | 42,0 | 42,0 |
| | Плавание | | | | | |
| 1 | Выкрут прямых рук вперед – назад, см | Женщины | 60 | 60 | 60 | 60 |
| | | Мужчины | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 2 | Плавание вольным стилем 50 м, с | Женщины | 35,5 | 35,5 | 35,0 | 35,0 |
| | | Мужчины | 30,5 | 30,5 | 30,0 | 30,0 |
| 3 | Длина скольжения на груди/спине, м | Женщины | 10 | 10 | 11 | 11 |
| | | Мужчины | 10 | 10 | 11 | 11 |

*Примечание:* Необходимо выполнить 2 норматива из 3-х по специальной физической подготовке.

**6.3 Теоретические требования:**

1. Перечислите средства и методы спортивной тренировки.
2. Раскройте методику развития силовых способностей (средства, методы, особенности методики).
3. Раскройте методику развития скоростных способностей (средства, методы, особенности методики).
4. Раскройте методику развития выносливости (средства, методы, особенности методики).
5. Раскройте методику развития координационных способностей (средства, методы, особенности методики).
6. Раскройте методику развития гибкости (средства, методы, особенности методики).
7. Дайте классификацию техники избранного вида спорта.
8. Раскройте особенности и методику организации самостоятельных занятий избранным видом спорта.
9. Раскройте значение разминки в ИВС.
10. Перечислите основные элементы техники ИВС.
11. Перечислите этапы разучивания и совершенствования техники ИВС.
12. Раскройте периодизацию спортивной тренировки
13. Раскрыть особенности построения тренировочного процесса в различных мезоциклах.
14. Раскрыть особенности построения микроциклов в зависимости от периода подготовки.
15. Расскажите о тестировании, как о методе оценки уровня развития двигательных качеств.
16. Расскажите о мерах безопасности при занятиях ИВС.
17. Расскажите о структуре тренировочного занятия в ИВС.
18. Расскажите о современных тенденциях развития 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.

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. 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. 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).

3. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учеб. пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 105 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07547-2 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1412-6 (Изд-во Урал. ун-та). — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/EAF24FBD-A369-4C91-8BB7-0F5D0954DC6B.

4. Шачкова Т.А. Методические рекомендации по дисциплине «Спортивное совершенствование ЦВС» / Т.А. Шачкова - Екатеринбург УралГУФК 2020 г. - 26 с.

### 8.2. Дополнительная литература

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

2. 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.

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

4. 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»).

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

6. 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.

7. 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)

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

9. 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.

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

11. 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).

12. 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).

13. 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.

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

**8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

## 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

Основное назначение дисциплины – систематизация и углубление знаний физкультурно-спортивного совершенствования в циклических видах спорта.

Учебные занятия по дисциплине «Спортивное совершенствование» проводятся в форме практических занятий студентов. Дисциплина предусматривает изучение теоретических вопросов в соответствии с рабочей программой, а также выполнение индивидуальных заданий в форме практических занятий.

Для изучения теоретической части дисциплины необходимо изучить вопросы, рассматриваемые на практических занятиях. При изучении дисциплины необходимо использовать рекомендованную преподавателем основную и дополнительную литературу для лучшего усвоения материала. Учебная литература содержит всю необходимую информацию по дисциплине «Спортивное совершенствование (ЦВС)», а дополнительная литература включает значительный объем информации, позволяющий, значительно расширить кругозор студента, помочь увидеть, что многие темы и проблемы данной дисциплины органично связаны с содержанием смежных научных дисциплин и направлений: физиологии, анатомии, биомеханики, теории и методики физического воспитания и спорта, психологии и т.д. Вопросы самостоятельного освоения выполняются по указанию преподавателя на материал рекомендованной основной или дополнительной литературы, ресурсы Интернета.

Основная направленность практических занятий: повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие физических качеств, совершенствование технической подготовленности. Практические занятия проводятся с обязательным использованием интерактивных методов обучения. Наиболее эффективно использование таких форм и методов как работа в группах.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося являются:

уровень освоения учебного материала;

использование теоретических знаний при выполнении практических задач;

степень освоения знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа;

обоснованность и чёткость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос.

По дисциплине «Спортивное совершенствование (циклические виды спорта) итоговый контроль во всех семестрах проводится в форме зачета. Допуск к сдаче зачета по дисциплине или выставление автоматического зачета осуществляется на основе рейтинговой системы.

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)

**1 – 7 семестр**

| **Наименование вида деятельности** | **Наименование темы** | **Критерии оценки** | **Баллы** | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **min** | **max** |
| **Модуль № 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13** | | | 30 | 50 |
| Посещение занятий (9) | Посещение 1 занятия – 0,9 балла | Присутствие, активность на занятии. | <8 | 8 |
| Конспект (min 3) | Конспект тренировочного занятия | Оценивается качество выполненной работы | 1 | 3 |
| Судейство соревнований (1) | Участие у организации и судействе соревнований | Оценивается качество выполненной работы | 3 | 4 |
| Участие в соревнованиях (2) | Участие в соревнованиях различного уровня | 5 баллов – вуз, город<br>8 баллов – область, УрФО, Всероссийские соревнования | 5 | 8 |
| Сдача контрольных нормативов ОФП | Выполнение нормативных требований по ОФП | 3 балла – выполнение 3-х нормативов<br>4 балла – выполнение 4-х нормативов<br>5 балла – выполнение 5-ти нормативов<br>6 балла – выполнение 6-ти и более нормативов | 3 | 6 |
| Сдача контрольных нормативов СФП | Выполнение нормативных требований по СФП | 3 балла – выполнение 1 норматива<br>5 баллов – выполнение 2-х нормативов<br>7 баллов –выполнение 3-х нормативов | 3 | 7 |
| **Модуль № 2, 4, 6, 8 ,10, 12, 14** | | | 30 | 50 |
| Посещение занятий (9) | Посещение 1 занятия – 0,9 балла | Присутствие, активность на занятии. | <8 | 8 |
| Конспект (min 3) | Конспект тренировочного занятия | Оценивается качество выполненной работы | 1 | 3 |
| Судейство соревнований (1) | Участие у организации и судействе соревнований | Оценивается качество выполненной работы | 3 | 4 |
| Участие в соревнованиях (2) | Участие в соревнованиях различного уровня | 5 баллов – вуз, город<br>8 баллов – область, УрФО, Всероссийские соревнования | 5 | 8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Сдача контрольных нормативов ОФП | Выполнение нормативных требований по ОФП | 3 балла – выполнение 3-х нормативов<br>4 балла – выполнение 4-х нормативов<br>5 балла – выполнение 5-ти нормативов<br>6 балла – выполнение 6-ти и более нормативов | 3 | 6 |
| Сдача контрольных нормативов СФП | Выполнение нормативных требований по СФП | 3 балла – выполнение 1 норматива<br>5 баллов – выполнение 2-х нормативов<br>7 баллов –выполнение 3-х нормативов | 3 | 7 |
| Посещение занятий (9) | Посещение 1 занятия – 0,9 балла | Присутствие, активность на занятии. | <8 | 8 |
| ИТОГО за изучение дисциплины: | | | 60 | 100 |

**8 семестр**

| **Наименование вида деятельности** | **Наименование темы** | **Критерии оценки** | **Баллы** | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **min** | **max** |
| **Модуль № 15** | | | 30 | 50 |
| Посещение занятий (9) | Посещение 1 занятия – 0,9 балла | Присутствие, активность на занятии. | <8 | 8 |
| Конспект (min 3) | Конспект тренировочного занятия | Оценивается качество выполненной работы | 1 | 3 |
| Судейство соревнований (2) | Участие у организации и судействе соревнований | Оценивается качество выполненной работы | 4 | 6 |
| Участие в соревнованиях (1) | Участие в соревнованиях различного уровня | 5 баллов – вуз, город<br>8 баллов – область, УрФО, Всероссийские соревнования | 5 | 8 |
| Сдача контрольных нормативов ОФП | Выполнение нормативных требований по ОФП | 3 балла – выполнение 3-х нормативов<br>4 балла – выполнение 4-х нормативов<br>5 балла – выполнение 5-ти нормативов<br>6 балла – выполнение 6-ти и более нормативов | 3 | 6 |
| Сдача контрольных нормативов СФП | Выполнение нормативных требований по СФП | 3 балла – выполнение 1 норматива<br>5 баллов – выполнение 2-х нормативов<br>7 баллов –выполнение 3-х нормативов | 3 | 7 |
| **Модуль № 16** | | | 30 | 50 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Посещение занятий (9) | Посещение 1 занятия – 0,9 балла | Присутствие, активность на занятии. | <8 | 8 |
| Конспект (min 3) | Конспект тренировочного занятия | Оценивается качество выполненной работы | 1 | 3 |
| Судейство соревнований (2) | Участие у организации и судействе соревнований | Оценивается качество выполненной работы | 4 | 6 |
| Участие в соревнованиях (1) | Участие в соревнованиях различного уровня | 5 баллов – вуз, город<br>8 баллов – область, УрФО, Всероссийские соревнования | 5 | 8 |
| Сдача контрольных нормативов ОФП | Выполнение нормативных требований по ОФП | 3 балла – выполнение 3-х нормативов<br>4 балла – выполнение 4-х нормативов<br>5 балла – выполнение 5-ти нормативов<br>6 балла – выполнение 6-ти и более нормативов | 3 | 6 |
| Сдача контрольных нормативов СФП | Выполнение нормативных требований по СФП | 3 балла – выполнение 1 норматива<br>5 баллов – выполнение 2-х нормативов<br>7 баллов –выполнение 3-х нормативов | 3 | 7 |
| Посещение занятий (9) | Посещение 1 занятия – 0,9 балла | Присутствие, активность на занятии. | <8 | 8 |
| ИТОГО за изучение дисциплины: | | | 60 | 100 |

Приложение 2

**Аннотация дисциплины**

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» (ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА)

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

**1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

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

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

1-4 курсы - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

**2. Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**3. Содержание дисциплины**

**Модуль 1 Физическая подготовка в циклических видах спорта**

1.1Общая физическая подготовка в циклических видах спорта

1.2 Методика развития физических качеств в циклических видах спорта

**Модуль 2 Специальная физическая подготовка в циклических видах спорта**

2.1 Построение специальной физической подготовки в циклических видах спорта

2.2 Методика специальной физической подготовки в циклических видах спорта

**Модуль 3 Техническая подготовка в циклических видах спорта**

3.1 Методика обучения технике двигательных действий в циклических видах спорта

3.2 Техническая подготовка в циклических видах спорта

**Модуль 4 особенности тренировки в соревновательном периоде**

4.1 Построение специальной физической подготовки в подготовительном периоде

4.2 Соревновательная деятельность в ИВС для совершенствования спортивно-технического мастерства

**Модуль 5 Взаимосвязь физической и технической подготовки в циклических видах спорта**

5.1 Функциональная подготовка в циклических видах спорта

5.2 Значение специальной физической подготовки в циклических видах спорта

**Модуль 6 Повышение физической работоспособности спортсменов**

6.1 Построение специальной физической подготовки в циклических в подготовительном периоде

6.2 Особенности функциональной подготовки в циклических видах спорта

**Модуль 7 Техническая подготовка в циклических видах спорта**

7.1 Соревновательная деятельность в ИВС для совершенствования спортивно-технического мастерства

7.2 Совершенствование техники избранного вида спорта

**Модуль 8 Применение тренажеров и специального инвентаря в подготовке спортсменов в ЦВС**

8.1 Техническая подготовка в различные периоды годового цикла подготовки

8.2 Функциональная подготовка в циклических видах спорта

**Модуль 9 Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта**

9.1 Совершенствование технической подготовленности в циклических видах спорта

9.2 Особенности и методика организации самостоятельных занятий избранным видом спорта

**Модуль10 Построение тренировки в различных микроциклах**

10.1 Специальная тактическая в циклических видах спорта

10.2 Организация самостоятельных занятий избранным видом спорта

**Модуль 11 Совершенствование функциональной и физической подготовленности в ИВС**

11.1 Общая физическая подготовка в циклических видах спорта

11.2 Методика проведения занятий в ИВС по общей физической подготовке

**Модуль 12 Контроль за уровнем подготовленности спортсменов в ЦВС**

12.1 Контроль за подготовленностью спортсменов

12.3 Планирование восстановительных тренировок в циклических видах спорта

**Модуль 13 Формирование профессиональных навыков при проведении занятий в ИВС**

13.1 Формирование профессиональных навыков в объяснении и показе упражнений по воспитанию физических качеств в ИВС

13.2 Формирование профессиональных навыков по обучению и совершенствованию техники в ИВС

**Модуль 14 Совершенствование профессиональных навыков при проведении занятий в ИВС**

14.1 Совершенствование профессиональных навыков в составлении конспекта, проведении и анализе частей УТЗ по специальной физической подготовке в ИВС

14.2 Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении конспекта, проведении и анализе частей УТЗ по технико-тактической подготовке в ИВС

**Модуль 15 Совершенствование профессиональных навыков при проведении занятий, организации судейства спортивных соревнований в циклических вилах спорта**

15.1 Совершенствование профессиональных навыков в проведении УТЗ различной направленности в различных периодах подготовки в ИВС

15.2 Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований в ИВС

**Модуль 16 Методика тренировки спортсменов в циклических видах спорта в различные периоды годового макроцикла**

16.1 Совершенствование профессиональных навыков в проведении УТЗ в ИВС

16.2 Особенности и методика организации самостоятельных занятий избранным видом спорта

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемк | **Семестры** | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **всего** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Зачетные единицы | з.е. | 17 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Общая трудоемкость | час | 612 | 72 | 108 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид промежуточной аттестации | зачет/экзамен | | зачет с оценкой | зачет | зачет с оценкой | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет с оценкой |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том | час | 277.65 | 36 | 36,25 | 36 | 36,25 | 36,25 | 36,25 | 36,25 | 24,4 |
| Лекции (Лек) | час | | | | | | | | | |
| Практические | час | 276 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 24 |
| Семинары | час | | | | | | | | | |
| Лабораторные | час | | | | | | | | | |
| Контактные часы на аттестацию | час | 1,65 | | 0,25 | | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,4 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 334.35 | 36 | 71,75 | 36 | 35,75 | 35,75 | 35,75 | 35,75 | 47,6 |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | | | | | | |
| **Часы на контроль** | час | | | | | | | | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. | час | 84 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной | Трудо | Семестры | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Зачетные единицы | з.е. | 17 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость (итого академических | час | 612 | 108 | 36 | 72 | 180 | 36 | 72 | 108 |
| Вид промежуточной аттестации | зачет/экзамен | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том | час | 61,9 | 8,25 | 10,25 | 10,25 | 8,25 | 8,4 | 6,25 | 10,25 |
| Лекции (Лек) | час | 6 | 2 | | | 2 | 2 | | |
| Практические занятия | час | 54 | 6 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 | 10 |
| Семинары | час | | | | | | | | |
| Лабораторные работы | час | | | | | | | | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 1,9 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,4 | 0,25 | 0,25 |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 522,1 | 95,75 | 21,75 | 57,75 | 107,75 | 26,3 | 61,75 | 93,75 |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | | | | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к | час | 28 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 12 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 |