Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«29» октября 2021г.

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

Программа учебной дисциплины
Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта
(заочная форма обучения)

Составители: Маркин М.О.,
Немытов Д.Н., Илькин А.Н.
к.п.н., доценты кафедры
спортивных дисциплин и
физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021г. № 2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Ульяновск, 2021

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Циклические виды спорта» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1, дисциплины (модули) Предметно-методического модуля. учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-7 семестрах: Легкая атлетика и методика преподавания, Плавание и методика преподавания, Спортивное ориентирование, Лыжный спорт и методика преподавания.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Циклические виды спорта» является:
изучение и овладение методикой преподавания циклических видов спорта; проанализировать историю развития, по технике и тактике циклических видов, по методике обучения различных видов, по организации и проведению соревнований, по планированию и учету учебно-тренировочного процесса, а также по материально-техническому обеспечению занятий; разучивание и совершенствование техники циклических видов;

Задачей освоения дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических навыков по методике обучения, проведению занятий по циклическим видам, по составлению учебной документации.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Циклические виды спорта»

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта ОПК-4.1. Знает связь между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в	ОР-1 связи между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в уровнях		

уровнях подготовленности спортсмена к соревнованию. ОПК-4.2. Демонстрирует умение эффективно планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательно й подготовки.	подготовленности спортсмена к соревнованию	ОР-2 Эффективно планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательно й подготовки; управлять деятельностью спортсмена на этапах подготовки и в процессе соревнования	
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта ОПК-13.1. Знает основные положения свода правил Проведения соревнований в избранном виде спорта. ОПК-13.2. Демонстрирует умение осуществлять функции судьи в избранном виде спорта.	ОР-3 правила проведения соревнований в избранном виде спорта.	ОР-4 осуществлять функции главного судьи, главного секретаря и судьи в избранном виде спорта.	

ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ПК-1.1. Знает методы, Средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.2. Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ОР-5 средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	ОР-6 осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	
ПК-3. Способен совершенствовать свое индивидуальное			

спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.	ОР-7 средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий.	ОР-8 совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.	ОР-9 навыком совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической

ПК-3.3. Владеет соответствии особенностями избранного вида спорта техникой движений, тактическими действиями, средствами выразительности.			подготовки. навыком проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

№ Семестра	Учебные занятия							Форма итоговой аттестации
	Всего Трудоемк.		Лекции, Часы	Лаб. Зан. час	Практ. Зан. час	Сам. Раб.	Экз	
	Зач. Ед.	Часы						
8	3	108	4		10	85	9	экзамен
9	3	108	4		10	85	9	экзамен
10	4	144	4		12	119	9	экзамен
Итого	10	360	12		32	289	27	

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем (с разбивкой на модули)	Количество часов по формам организации обучения				
		Лекционные занятия	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Объем уч. раб. с прим. интерак.
8 семестр						
1	История возникновения, тенденции развития и современное состояние избранного вида	2	2		30	

	спорта. Разновидности в выбранном виде спорта.					
2	Правила соревнований в избранном виде спорта, их эволюция, построения спортивной площадки, инвентарь.		2		25	
3	Судейство в избранном виде спорта. Жестикуляция и терминология судей. Ведение документации соревнований. Права и обязанности членов судейской бригады. Права и обязанности игроков и тренера.	2	6		30	
ИТОГО - 3 ЗЕ		4	10		85	
9 семестр						
4	Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков.		4		20	
5	Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков		4		20	
6	Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта.	2	2		20	
7	Теоретическая и психологическая подготовка в избранном виде спорта. Методики, диагностика.	2			25	
ИТОГО - 3 ЗЕ		4	10		85	
10 семестр						
8	Основы спортивной тренировки избранного вида спорта.		4		30	
9	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах.	2	4		30	
10	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь.		2		30	
11	Причины, виды и профилактика травм в избранном виде спорта. Применяемые средства защиты. Опасные и безопасные приёмы игры. Методы реабилитации после травм.	2	2		29	
ИТОГО - 4 ЗЕ		4	12		119	
ИТОГО - 10 ЗЕ		12	32		289	

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (8 семестр)

Тема 1 История возникновения, тенденции развития и современное состояние избранного вида спорта. Разновидности в выбранном виде спорта. Особенности и преимущественное развитие в различных странах. История выступлений национальных сборных команд на чемпионатах мира (Европы). Развитие спортивного инвентаря и спортивных сооружений.

Избранный вид спорта на олимпийских играх: история включения в программу олимпиад, изменения в программе соревнований.

Тема 2 Правила соревнований в избранном виде спорта, их эволюция, построения спортивной площадки, инвентарь. Определение и характеристика соревнований. Цель и задачи проведения соревнований. Руководство соревнований. Порядок финансирования соревнований. Информационное обеспечение, реклама. Виды соревнований. Организации, проводящие соревнования. Обязанности организации, проводящей соревнования. Общее понятие и характеристика Положения о соревнованиях. Сроки и правила рассылки положения. Структура Положения о соревнованиях. Изменения в Положении о соревнования и порядок действия. Правила соревнований Правила соревнований национальных и международных федераций. Приведение соответствий. Правила для ветеранов. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований. Порядок ведения спортивной борьбы. Санкции за нарушения правил соревнований. Программа соревнований.

Тема 3 Судейство в избранном виде спорта. Ведение документации соревнований. Права и обязанности членов судейской бригады. Права и обязанности игроков и тренера.

Краткое содержание курса (9 семестр)

Тема 1 Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в избранном виде спорта. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники (на материале избранного вида спорта). Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.

Тема 2 Стратегия и тактика. Классификация тактики. Технология обучения. Совершенствование навыков. Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности единство. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. Критерии оценки тактики. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы. Совершенствование тактического мастерства. Задачи, средства, методы. Повышение надежности тактических действий в условиях сбивающий факторов, характерных для соревнований по избранному виду спорта, в условиях нагрузок высокой интенсивности, при противодействии моделей соперников и реального соперника. Критерии тактического мастерства спортсменов.

Тема 3 Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки. Особенности с учетом специфики вида спорта. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок. Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в избранном виде спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.

Тема 4 Теоретическая и психологическая подготовка в избранном виде спорта. Методики, диагностика. Основная тематика теоретической подготовки спортсмена. Ведение дневника самоконтроля.

Краткое содержание курса (10 семестр)

Тема 1 Основы спортивной тренировки избранного вида спорта. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки. Проблема всесторонней подготовки в спорте. Спортивные занятия как основная организационная форма спортивной подготовки. Общая характеристика типов, видов и разновидностей спортивных занятий. Форма и содержание занятий: их единство и взаимосвязь. Характеристика составных компонентов структуры спортивного занятия.

Тема 2 Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах. Теоретико-методические представления об основных этапах многолетней спортивной деятельности и особенностях спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.

Тема 3 Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь. Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.

Тема 4 Причины, виды и профилактика травм в избранном виде спорта. Применяемые средства защиты. Опасные и безопасные приёмы игры. Методы реабилитации после травм. Определение понятий «утомление» и «восстановление». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Характеристика явления «суперкомпенсации». Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Душ. сауна, массаж как средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических реабилитационные мероприятия**.**

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных

заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовка к эссе;
- подготовка к защите реферата.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ТЕМЫ ЭССЕ

1. Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
2. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
4. Интегральная подготовка в избранном виде спорта.

КЕЙС-ЗАДАЧИ

Задание 1 Заполнить план-схему обучения техническому элементу из избранного вида спорта по заданию преподавателя.
Задание 2 На основе план-схемы обучения техническому элементу из избранного вида спорта (по заданию преподавателя) подготовить мульти-медио презентацию.
Задание 3 Заполните таблицу "Критерии технического мастерства» (на примере технического элемента из избранного вида спорта).

Тематика рефератов (8 семестр)

1. История возникновения, развития, современные тенденции избоданного вида
2. Правила игры.
3. Характеристика игры.
4. Средства и способы ведения игры.
5. Правила, организация и проведение соревнований.
6. Подготовка документации для проведения соревнований.

Тематика рефератов 9 семестр

1. Этапы обучения техническим приемам.

2. Методика обучения приемам техники нападения.
3. Методика обучения приемам техники защиты.
4. Тактика действия в нападении.
5. Тактика действия в защите.
6. Методика обучения тактическим действиям.
7. Средства, методы развития физических качеств баскетболиста.
8. Методика развития физических качеств.
9. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
10. Психологические средства восстановления в спорте.

Тематика рефератов 10 семестр

1. Основные понятия и термины в теории и методике избранного вида.
1. Основы построения спортивной подготовки.
2. Дидактические принципы обучения.
3. Технология планирования тренировочного процесса.
4. Виды комплексного контроля.
5. Тренировка как многолетний процесс.
6. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Илькин А.Н. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах Учеб.-метод. пособие / А.Н. Илькин ; Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, Фак. физ. культуры и спорта. Ульяновск :УлГПУ, 2021. 63 с.
2. Илькин, А.Н. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Учеб.-метод. пособие / А.Н. Илькин ; Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, Фак. физ. культуры и спорта. Ульяновск :УлГПУ, 2015. 58 с.
3. Илькин А.Н., Малофеев А.Ю., Ключникова С.Н. Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом: методическое пособие / Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. – 52 с.
4. Маркин М.О. Теория и методика легкой атлетики : учебно-методическое пособие / Маркин М.О. - Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. 52 с.
5. Немытов, Д.Н. Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования / Д.Н. Немытов, А.Н. Илькин // Основы спортивно-оздоровительного туризма и спортивного ориентирования: Учебно-методическое пособие. Ульяновск : УлГПУ, 2013. – 164 с. (Библиотека УлГПУ).
6. Маркин М.О. Основы техники спортивного плавания /М.О. Маркин, В.В. Вавиов// Учебно-методическое пособие. - Ульяновск, 2018 г. 48 с.

1. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение бакалаврам комплекса теоретических знаний, но на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и

личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавра необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Все компетенции по данной дисциплине формируются на начальном (пороговом) уровне.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Текущая аттестация: представлена следующими работами: медиа презентациями и лабораторными работами.

Достоинства предложенной системы проведения аттестации: систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости бакалавра.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных профессиональных компетенций.

Темой индивидуального задания является тема для публичного выступления**.**

Контрольная работа – контрольное мероприятие рубежного контроля**.**

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации **ОС-1** **Эссе** **ОС-2** **Задания из кейс-задачи** **ОС-3** **Реферат**	ОР-1 Связи между направленностью Тренировочных нагрузок Изменениями в подготовленности Спортсмена соревнованию. ОР-2 эффективно планировать и осуществлять подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки; управлять деятельностью спортсмена на этапах подготовки и в процессе соревнования. ОР-3 правила проведения соревнований в избранном виде спорта. ОР-4 осуществлять функции главного судьи, главного секретаря и судьи в избранном виде спорта. ОР-5 средства и методы планирования тренировочного процесса соревновательной деятельности. ОР-6 осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет (экзамен)** **ОС-4 экзамен в форме устного собеседования по вопросам**	

		процесса и соревновательной деятельности. ОР-7 средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий. ОР-8 совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. ОР-9 Навыком совершенствования Индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. Навыком проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности.

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а также процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-4 Экзамен в форме устного собеседования
Примерные вопросы к экзамену

1. Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
2. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
3. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
4. Физическая подготовка в избранном виде спорта.

5. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.

6. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
7. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
8. Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
9. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
10. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
11. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
12. Место ПФСС в системе профессионального физкультурного образования.
13. Место спорта в общей системе физического воспитания.
14. Соревнования и соревновательная деятельность спортсмена.
15. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
16. Применение средств и методов в тренировочной деятельности спортсмена.
17. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
18. Спортивная техника как предмет обучения.
19. Классификация средств и методов обучения двигательным действиям.
20. Этапы обучения двигательным действиям.
21. Тактические действия спортсмена и методика обучения им.
22. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.
23. Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
24. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
25. Сенситивные периоды развития двигательных способностей.
26. Контроль за развитием основных двигательных способностей.
27. Внеклассная спортивная работа в общеобразовательной школе.
28. Работа по спорту в образовательных учреждениях различного типа (ДЮКФП,
29. сельских школах, интернатах и т.д.).
30. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
31. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
32. Тренировка как многолетний процесс.
33. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов.
34. Задачи, содержание и методика тренировки квалифицированных спортсменов.
35. Спортивная ориентация и отбор.
36. Особенности планирования и учета тренировки юных спортсменов.
37. Планирование тренировки спортсменов в зависимости от квалификации и этапа подготовки.
38. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками юных спортсменов.
39. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками
40. квалифицированных спортсменов.
41. Основы управления подготовкой спортсменов.
42. Педагогические средства восстановления в спорте.
43. Психологические средства восстановления в спорте.
44. Медико-биологические средства восстановления в спорте.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лабораторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы студента

		Посещение лекций	Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Экзамен
8, 9 семестр	Разбалловка по видам работ	2 х 1=2 баллов	5 х 1=5 баллов	229 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	2 баллов max	7 баллов max	236 баллов max	300 баллов max

		Посещение лекций	Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Экзамен
10 семестр	Разбалловка по видам работ	2 х 1=2 баллов	6 х 1=6 баллов	296 баллов	96 балла
	Суммарный макс. балл	2 баллов max	8 баллов max	304 баллов max	400 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 8, 9 семестров

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	менее 150

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 10 семестра

Оценка	**Баллы (4 ЗЕ)**
«отлично»	361-400
«хорошо»	281-360
«удовлетворительно»	201-280
«неудовлетворительно»	менее 200

2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу.

Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с бально-рейтинговой системой университета.

3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Батырь, И. Н. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика): учебное пособие / И. Н. Батырь, В. В. Чемов. — Волгоград: ВГАФК, 2017. — 302 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158108

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст: электронный [Электронный ресурс: https://znanium.com/catalog/document?id=380243].

3. Чертов Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов; Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011. – 452 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Дополнительная литература

1. Курченков, А. А. Спортивное ориентирование: учебное пособие / А. А. Курченков, В. М. Суханов. — Воронеж: ВГУИТ, 2015. — 140 с. — ISBN 978-5-00032-110-2. — Текст: электронный. [Электронный ресурс: https://e.lanbook.com/book/72911].

2. Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах: учебное пособие: [16+] / сост. А. С. Ямпольский, А. И. Антипенко, Н. С. Кузнецова, А. Ю. Шредер и др. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – 128 с: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846

Интернет-ресурсы

- Легкая атлетика и методика преподавания. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. – Режим доступа: http://www.rusathletics.com
- Легкая атлетика и методика преподавания. Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики. – Режим доступа http://www.iaaf.org/index.html