

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.03.2023 13:03:42  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Теории и методика лыжных гонок и биатлона

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.  

---

«19» апреля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Теория и методика избранного вида спорта (Б1.О.31)**

<b>Направление подготовки</b>	49.03.01 Физическая культура
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2019</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2,3,4,5 семестр заочная: 1,2,3,4,5 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 15 часов: 540</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт, курсовая работа, экзамен</i>

Разработчик рабочей программы Чумаков В.Н., к.п.н., доцент  
Смолякова Л.Н., ст. преподаватель  
Прокопенко Г.Ю., ст. преподаватель  
Иванов Д.И., преподаватель

Рецензент Горбунов С.С., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
Теории и методики лыжных гонок и биатлона**

«15» апреля 2019 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой ТиМ ЛГиБ к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Горбунов С.С.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«17» апреля 2019 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент \_\_\_\_\_ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в качестве тренера-преподавателя в различных звеньях физической культуры и спорта, связанных со спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

### 1.2 Задачи дисциплины

- привить обучающимся профессионально-педагогические навыки по организации занятий и обучению отдельным способам передвижения на лыжах;
- сформировать представления о системе спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- сформировать знания и умения по организации и проведению тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- сформировать умения оперативного планирования средств физической подготовки в избранном виде спорта;
- способствовать освоению средств спортивной подготовки в избранном виде спорта;
- способствовать освоению методов контроля по определению физических и психических особенностей обучающихся в избранном виде спорта.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Универсальные</b>		
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>УК-7.1</b> <b>Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни <b>УК-7.2</b> <b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности <b>УК-7.3</b> <b>Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<b>Знает:</b> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
	деятельности	<p>измерительных приборов и инвентаря</p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;</li> <li>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>
<b>Общепрофессиональные</b>		
<b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической	<b>ОПК-1.1.</b> <b>Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику,	<b>Знает:</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p>масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки</p> <p><b>ОПК-1.2.</b> Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту</p> <p><b>ОПК-1.3.</b> Владеет технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;</li> <li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- правила и организация соревнований в ИВС;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по ИВС;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся;</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования внеурочных занятий</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>(кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>
<p><b>ОПК-2.</b>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.</p>	<p><b>ОПК-2.1. Знает</b> методики спортивного отбора и спортивной ориентации, применяемые в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p><b>ОПК-2.2. Умеет</b> выбирать методики спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом</p> <p><b>ОПК-2.3. Владеет</b> методиками спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;</li> <li>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);</li> <li>- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <li>- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;</li> <li>- методики массового и индивидуального отбора в ИВС.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> <li>- проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>начального отбора в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты тестирования в ИВС;</li> <li>- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</li> <li>- проведения оценки функционального состояния человека;</li> <li>- обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>
<p><b>ОПК-4.</b>Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.</p>	<p><b>ОПК–4.1.</b> Знает особенности проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК–4.2.</b> Умеет проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК–4.3.</b> Владеет методикой проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию в ИВС;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса ИВС;</li> <li>- средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в ИВС;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации</li> </ul>



Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>деятельности, занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;</li> <li>- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</li> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</li> <li>- проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		личности учащегося.
<p><b>ОПК-7.</b>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</p>	<p><b>ОПК-7.1. Знает</b> правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи</p> <p><b>ОПК-7.2. Умеет</b> обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь</p> <p><b>ОПК-7.3. Владеет</b> навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>объектов и инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.</li> </ul>
<p><b>ОПК-9.</b>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния</p>	<p><b>ОПК-9.1.</b> <b>Знает</b> методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния занимающихся</p> <p><b>ОПК-9.2.</b> <b>Умеет</b> подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся, интерпретировать результаты контроля</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</li> <li>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</li> <li>- нормативные требования и показатели физической подготовленности,</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
занимающихся.	<p><b>ОПК-9.3. Владеет</b> методиками контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;</li> <li>- методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> <li>- оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена;</li> <li>- использовать методы оценки волевых качеств спортсмена;</li> <li>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;</li> <li>- планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</li> <li>- оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля;</li> <li>- пользоваться контрольно-измерительными приборами;</li> <li>- использовать систему нормативов и</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.</li> </ul>
<p><b>ОПК-11.</b>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p><b>ОПК-11.1. Знает</b> основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования</p> <p><b>ОПК-11.2. Умеет</b> разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК-11.3. Владеет</b> методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию научного эксперимента;</li> <li>- методики для определения эффективности результатов исследования в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- методы исследования для обработки результатов;</li> <li>- средства для определения эффективности физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить научный эксперимент;</li> <li>- применять методики по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- обрабатывать и анализировать результаты исследования;</li> <li>- обобщать и оформлять результаты исследования;</li> <li>- применять средства и методы для выявления эффективности</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<p>физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и проведения научного в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- обработки и анализа результатов исследования;</li> <li>- обобщения и оформления результатов исследования;</li> <li>- применения средств и методов для определения эффективности в физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>
<p><b>ОПК-13.</b>Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.</p>	<p><b>ОПК-13.1.</b> Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p> <p><b>ОПК-13.2.</b> Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта</p> <p><b>ОПК-13.3.</b> Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</li> <li>- положение или регламент и расписание спортивных соревнований;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта,</li> <li>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;</li> <li>- виды и организацию соревнований в ИВС;</li> <li>- состав (права и обязанности) судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий;</li> <li>- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;</li> <li>- организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС;</li> <li>- определять справедливость судейства;</li> <li>- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</li> <li>- использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовки (разработки) положения о соревновании;</li> <li>- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;</li> <li>- составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;</li> <li>- участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия;</li> <li>- участия в судействе спортивных соревнований по ИВС.</li> </ul>
<p><b>ОПК-14.</b>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль</p>	<p><b>ОПК-14.1.</b> Знает содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса, принципы и порядок разработки</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>тренировочного и образовательного процесса.</p>	<p>программной документации</p> <p><b>ОПК-14.2.</b> Умеет разрабатывать документы методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p> <p><b>ОПК-14.3.</b> Имеет опыт методического обеспечения тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</li> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анализировать проведенные занятия по лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств лыжной подготовки;</li> <li>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</li> <li>- планирования информационного</li> </ul>



Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
<p><b>ОПК-15.</b>Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.</p>	<p><b>ОПК-15.1.</b> <b>Знает</b> требования к материально-техническому оснащению занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий</p> <p><b>ОПК-15.2.</b> <b>Умеет</b> выбирать средства материально-технического оснащения занятий, соревнований в избранном виде спорта, спортивно-массовых мероприятий и использовать их для решения поставленных задач</p> <p><b>ОПК-15.3.</b> <b>Имеет опыт</b> составления плана материально-технического обеспечения занятий, соревнований в избранном виде спорта и спортивно-массовых мероприятий</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классификацию спортивных сооружений;</li> <li>- особенности спортивных сооружений для различных видов спорта;</li> <li>- состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- параметры и оборудование различных спортивных объектов;</li> <li>- расположение зрительской зоны, помещений и устройства для судей и прессы;</li> <li>- устройство и классификации сооружений для базовых видов спорта;</li> <li>- особенности устройства спортсооружений для инвалидов;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах спорта;</li> <li>- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать необходимое спортивное оборудование и инвентарь для проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения спортивного инвентаря и оборудования при проведении учебно-тренировочного занятия;</li> </ul>

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- составления плана материально-технического обеспечения занятия, физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</li> <li>- проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря;</li> <li>- составления документации оперативного учета и отчетности о наличии, состоянии и движении закрепленного спортивного оборудования и инвентаря;</li> <li>- обоснования предложений по развитию материально-технической базы физкультурно-спортивной организации.</li> </ul>

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» (Б1.О.31) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Биомеханика двигательной деятельности, Биохимия человека, Психология физической культуры и спорта, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Педагогика физической культуры, Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры, плавание, туризм, Спортивная физиология, Адаптивный спорт, Основы медицинских знаний, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Внутренировочная деятельность в избранном виде спорта, Научно-методическая деятельность, Организация и проведение соревнований в избранном виде спорта;

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта», будут востребованы при изучении последующих дисциплин / практик: Современные технологии тренировки в избранном виде спорта, Спортивная психология, Учебная практика: ознакомительная, Теория спорта, Управление системой спортивной подготовки в избранном виде спорта, Производственная практика: тренерская, Спортивная метрология, Педагогический контроль в избранном виде спорта, Статистика в спорте, Научно-методическая деятельность в избранном виде спорта, Преддипломная практика, Менеджмент физической культуры и спорта, Спортивные сооружения

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах					
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48	48	48	48	240
1.1	Занятия лекционного типа	16	16	16	16	16	80
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32	32	32	32	160
2	Самостоятельная работа / в том числе	78	78	42/30	42	60/27	300/57

	контрольная работа, курсовая работа и промежуточная аттестация						
2.1	контрольная работа		+				+
2.2	курсовая работа			+			+
3	Промежуточная аттестация:						
3.1	зачет		+		+		+
3.2	экзамен					+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i>	126	126	90	90	108	540
	<i>в зачетных единицах</i>	3,5	3,5	2,5	2,5	3	15

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах					
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	Всего
1	Контактная работа	10	10	10	10	18	58
1.1	Занятия лекционного типа	-	-	2	2	6	10
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	10	10	8	8	12	48
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и промежуточная аттестация	98	98/19	98	98/34	90/9	482/62
2.1	контрольная работа		15				15
2.2	курсовая работа				30		30
3	Промежуточная аттестация:						
3.1	зачет		+		+		+
3.2	экзамен					+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i>	108	108	108	108	108	540
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	3	3	3	15

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
<i>1 семестр</i>									
<b>1 Введение в дисциплину «ТиМ ИВС»</b>									
1.1	Введение в специализацию. Предмет, задачи и содержание курса	УК-7.1, УК-7.2	2	2	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ
1.2	История развития избранных видов спорта	ОПК-9.1	2	4	6	12	18	УО-3 УО-5 ИС-2	ТТ

1.3	Классификация техники ИВС, систематика, терминология	ОПК-7.1, ОПК-11.3	2	2	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ	
1.4	Техника безопасности на занятиях ИВС	ОПК-4.2, ОПК-7.1 ОПК-7.2, ОПК-7.3	2	4	6	12	18	УО-1 УО-3 УО-5 ИС-2	ТТ ННТ	
1.5	Спортивные сооружения и оборудования для занятий избранным видом спорта	ОПК-4.2, ОПК-13.1 ОПК-13.2, ОПК-13.3 ОПК-15.1, ОПК-15.2 ОПК-15.3	4	4	8	10	18	УО-3 УО-5 ИС-2	ТТ	
1.6	Экипировка и инвентарь спортсмена в ИВС	ОПК-4.2, ОПК-13.1 ОПК-13.2, ОПК-15.1 ОПК-15.2, ОПК-15.3	2	2	4	8	12	УО-3 УО-5 ИС-2	ТТ ННТ	
1.7	Выбор и подготовка инвентаря в ИВС	ОПК-1.1, ОПК-4.2 ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-15.2	2	14	16	20	36	УО-3 ИС-2	ТТ ННТ	
<b>ИТОГО (1 семестр):</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>78</b>	<b>126</b>			
<i>2 семестр</i>										
<b>2 Основы обучения технике ИВС</b>										
2.1	Принципы обучения техники ИВС	ОПК-1.1, ОПК-1.3	2	2	4	8	12	УО-3 УО-5 ИС-2	ТТ	
2.2	Средства обучения техники ИВС	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-1.3, ОПК-4.1 ОПК-4.3	2	2	4	14	18	УО-3 УО-5 ПР-2 ИС-2	ТТ	
2.3	Методы обучения техники ИВС	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-1.3, ОПК-4.1 ОПК-4.3	4	4	8	16	24	УО-3 УО-5 ПР-2 ИС-2	ТТ ННТ	
2.4	Основные элементы техники ИВС	ОПК-1.1, ОПК-1.3 ОПК-4.2	4	8	12	16	28	УО-1 УО-3 УО-5 ПР-2 ИС-2	ТТ ННТ	
2.5	Методика обучения техники ИВС	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-1.3, ОПК-4.1 ОПК-9.1, ОПК-9.2 ОПК-9.3	4	16	20	24	44	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2 ИС-2	ТТ	
<b>ИТОГО (2 семестр):</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>78</b>	<b>126</b>			
<i>3 семестр</i>										
<b>3 Методика спортивной тренировки ИВС</b>										
3.1	Система спортивной подготовки в ИВС	УК-7.1, УК-7.2 ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-1.3	6	16	22	8	30	УО-3 УО-5 ПР-5 ИС-2	ТТ	
3.2	Спортивная тренировка в ИВС как многолетний процесс	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3, ОПК-1.1 ОПК-1.2, ОПК-1.3 ОПК-4.1	4	12	16	14	30	УО-1 УО-3 УО-5 ПР-5 ИС-2	ТТ ННТ	
3.3	Методика развития двигательных способностей в ИВС	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3, ОПК-1.1 ОПК-1.2, ОПК-1.3 ОПК-4.1, ОПК-4.2	6	4	10	20	30	УО-3 УО-5 ПР-1 ПР-5 ИС-2	ТТ	
<b>ИТОГО (3 семестр):</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>90</b>			
<i>4 семестр</i>										
<b>3 Методика спортивной тренировки в ИВС</b>										
3.4	Психологическая подготовка в ИВС	ОПК-1.1, ОПК-4.1 ОПК-9.1, ОПК-9.2 ОПК-9.3	4	8	12	10	22	УО-3 УО-5 ИС-2	ТТ ННТ	

3.5	Методика подготовки в ИВС	технической	ОПК-1.1, ОПК-4.1 ОПК-4.2, ОПК-4.3	2	6	8	10	18	УО-3 УО-5 ИС-2	ТТ ННТ
3.6	Методика подготовки в ИВС	тактической	ОПК-1.1, ОПК-4.1 ОПК-4.2, ОПК-4.3	4	6	10	8	18	УО-3 ИС-2	ТТ ННТ
3.7	Методика подготовки в ИВС на различных этапах спортивной тренировки	спортивной	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3, ОПК-1.1 ОПК-1.2, ОПК-1.3 ОПК-4.1, ОПК-4.2 ОПК-4.3, ОПК-9.1 ОПК-9.2, ОПК-9.3	2	8	10	8	18	УО-3 ИС-2	ТТ
3.8	Средства и методы восстановления в ИВС	методы	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-11.1, ОПК-11.2 ОПК-11.3	4	4	8	6	14	УО-3 УО-5 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
<b>ИТОГО (4 семестр):</b>				<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>42</b>	<b>90</b>		
<i>5 семестр</i>										
<b>4 Организация и проведение тренировочных занятий в ИВС</b>										
4.1	Документы планирования в ИВС		ОПК-1.2, ОПК-14.1 ОПК-14.2, ОПК-14.3	8	8	16	18	34	УО-4 УО-5 ИС-2	ТТ
4.2	Проведение тренировочных занятий в ИВС		УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3, ОПК-1.2 ОПК-1.3, ОПК-4.1 ОПК-4.2, ОПК-4.3 ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-7.3	4	12	16	18	34	УО-1 УО-4 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
4.3	Осуществление контроля на занятиях в ИВС. Методы научных исследований		ОПК-2.1, ОПК-9.1 ОПК-9.2, ОПК-9.3 ОПК-11.1, ОПК-11.2 ОПК-11.3, ОПК-14.1 ОПК-14.2, ОПК-14.3	4	10	14	14	28	УО-4 УО-5 ИС-2	ТТ
4.4	Основы спортивного отбора в ИВС		ОПК-2.1, ОПК-2.2 ОПК-2.3	-	2	2	10	12	УО-1 ИС-2	ТТ
<b>ИТОГО (5 семестр):</b>				<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		
<b>ИТОГО (по курсу):</b>				<b>80</b>	<b>160</b>	<b>240</b>	<b>300</b>	<b>540</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
<i>1 семестр</i>									
<b>1 Введение в дисциплину «ТнМ ИВС»</b>									
1.1	Введение в специализацию. Предмет, задачи и содержание курса	УК-7.1, УК-7.2	-	-	-	8	8	УО-3	ТТ
1.2	История развития избранных видов спорта	ОПК-9.1	-	-	-	12	12	УО-3 УО-5	ТТ
1.3	Классификация техники ИВС,	ОПК-7.1, ОПК-11.3	-	-	-	12	12	УО-3	ТТ

	систематика, терминология									
1.4	Техника безопасности на занятиях ИВС	ОПК-4.2, ОПК-7.1 ОПК-7.2, ОПК-7.3	-	2	2	12	14	УО-1 УО-3 УО-5	ТТ ННТ	
1.5	Спортивные сооружения и оборудования для занятий избранным видом спорта	ОПК-4.2, ОПК-13.1 ОПК-13.2, ОПК-13.3 ОПК-15.1, ОПК-15.2 ОПК-15.3	-	2	2	14	16	УО-1 УО-3 УО-5	ТТ	
1.6	Экипировка и инвентарь спортсмена в ИВС	ОПК-4.2, ОПК-13.1 ОПК-13.2, ОПК-15.1 ОПК-15.2, ОПК-15.3	-	2	2	16	18	УО-3 УО-5	ТТ ННТ	
1.7	Выбор и подготовка инвентаря в ИВС	ОПК-1.1, ОПК-4.2 ОПК-13.1, ОПК-13.2 ОПК-15.2	-	4	4	24	28	УО-3	ТТ ННТ	
<b>ИТОГО (1 семестр):</b>			<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>			
<i>2 семестр</i>										
<b>2 Основы обучения технике ИВС</b>										
2.1	Принципы обучения техники ИВС	ОПК-1.1, ОПК-1.3	-	-	-	8	8	УО-3 УО-5	ТТ	
2.2	Средства обучения техники ИВС	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-1.3, ОПК-4.1 ОПК-4.3	-	-	-	20	20	УО-3 УО-5 ПР-2	ТТ	
2.3	Методы обучения техники ИВС	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-1.3, ОПК-4.1 ОПК-4.3	-	2	2	20	22	УО-3 УО-5 ПР-2	ТТ ННТ	
2.4	Основные элементы техники ИВС	ОПК-1.1, ОПК-1.3 ОПК-4.2	-	2	2	20	22	УО-1 УО-3 УО-5 ПР-2	ТТ ННТ	
2.5	Методика обучения техники ИВС	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-1.3, ОПК-4.1 ОПК-9.1, ОПК-9.2 ОПК-9.3	-	6	6	30	36	УО-1 УО-3 ПР-1 ПР-2	ТТ	
<b>ИТОГО (2 семестр):</b>			<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>			
<i>3 семестр</i>										
<b>3 Методика спортивной тренировки ИВС</b>										
3.1	Система спортивной подготовки в ИВС	УК-7.1, УК-7.2 ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-1.3	2	4	6	24	30	УО-3 УО-5	ТТ	
3.2	Спортивная тренировка в ИВС как многолетний процесс	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3, ОПК-1.1 ОПК-1.2, ОПК-1.3 ОПК-4.1	-	2	2	34	36	УО-1 УО-3 УО-5	ТТ ННТ	
3.3	Методика развития двигательных способностей в ИВС	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3, ОПК-1.1 ОПК-1.2, ОПК-1.3 ОПК-4.1, ОПК-4.2	-	2	2	40	42	УО-3 УО-5 ПР-1	ТТ	
<b>ИТОГО (3 семестр):</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>			
<i>4 семестр</i>										
<b>3 Методика спортивной тренировки ИВС</b>										
3.4	Психологическая подготовка в ИВС	ОПК-1.1, ОПК-4.1 ОПК-9.1, ОПК-9.2 ОПК-9.3	2	4	6	36	42	УО-3 УО-5 ПР-5	ТТ ННТ	
3.5	Методика технической подготовки в ИВС	ОПК-1.1, ОПК-4.1 ОПК-4.2, ОПК-4.3	-	2	2	36	38	УО-3 УО-5 ПР-5	ТТ ННТ	
3.6	Методика тактической подготовки в ИВС	ОПК-1.1, ОПК-4.1 ОПК-4.2, ОПК-4.3	-	2	2	26	28	УО-3 ПР-5	ТТ ННТ	
<b>ИТОГО (4 семестр):</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>			
<i>5 семестр</i>										

<b>3 Методика спортивной тренировки ИВС</b>									
3.7	Методика спортивной подготовки в ИВС на различных этапах спортивной тренировки	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3, ОПК-1.1 ОПК-1.2, ОПК-1.3 ОПК-4.1, ОПК-4.2 ОПК-4.3, ОПК-9.1 ОПК-9.2, ОПК-9.3	2	2	4	18	22	УО-4	ТТ
3.8	Средства и методы восстановления в ИВС	ОПК-1.1, ОПК-1.2 ОПК-11.1, ОПК-11.2 ОПК-11.3	2	2	4	26	32	УО-4 УО-5 ПР-1	ТТ ННТ
<b>4 Организация и проведение тренировочных занятий в ИВС</b>									
4.1	Документы планирования в ИВС	ОПК-1.2, ОПК-14.1 ОПК-14.2, ОПК-14.3	2	-	2	16	18	УО-4 УО-5	ТТ
4.2	Проведение тренировочных занятий в ИВС	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3, ОПК-1.2 ОПК-1.3, ОПК-4.1 ОПК-4.2, ОПК-4.3 ОПК-7.1, ОПК-7.2 ОПК-7.3	-	4	4	10	14	УО-1 УО-4 ПР-1	ТТ ННТ
4.3	Осуществление контроля на занятиях в ИВС. Методы научных исследований	ОПК-2.1, ОПК-9.1 ОПК-9.2, ОПК-9.3 ОПК-11.1, ОПК-11.2 ОПК-11.3, ОПК-14.1 ОПК-14.2, ОПК-14.3	-	2	2	12	14	УО-4 УО-5	ТТ
4.4	Основы спортивного отбора в ИВС	ОПК-2.1, ОПК-2.2 ОПК-2.3	-	2	2	8	8	УО-1	ТТ
<b>ИТОГО (5 семестр):</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>108</b>		
<b>ИТОГО (по курсу):</b>			<b>10</b>	<b>48</b>	<b>58</b>	<b>482</b>	<b>540</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия лекционного типа;</li> <li>• занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разбор конкретных ситуаций;</li> <li>• просмотр и обсуждение видеофрагментов</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <p>УО-1 – собеседование;</p> <p>УО-3 – зачет;</p> <p>УО-4 – экзамен;</p> <p>УО-5 – доклад, сообщение.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <p>ПР-1 – тест,</p> <p>ПР-2 – контрольная работа,</p> <p>ПР-5 – курсовая работа.</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <p>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p> <p>ПН-1 – ситуационные задачи.</p>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

<i>Раздел, темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>1 семестр</b>	
<b>1</b>	<b>Раздел Введение в дисциплину «ТиМ ИВС»</b>
<b>1.1</b>	<b>Тема Введение в специализацию. Предмет, задачи и содержание курса</b>
	<i>Занятие лекционного типа 1. Введение в специализацию. Предмет, задачи и содержание курса. Программный материал по годам обучения, зачетные требования. Место и значение ИВС в системе физического воспитания.</i>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Общеподготовительные, вспомогательные, подводящие и специальные упражнения в ИВС. Строевые приемы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Законспектировать особенности дисциплины «Тим ИВС», составить список специальной литературы в ИВС.</p>
1.2	<p align="center"><b>Тема История развития избранных видов спорта</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> История лыжного спорта. Характеристика Олимпийских видов лыжного спорта: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, сноуборды, программа, краткое содержание.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Современное развитие ИВС в России. Рейтинг Российских атлетов на мировой арене.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Характеристика паралимпийских дисциплин в ИВС. Итоги выступлений российских спортсменов паралимпиков на соревнованиях международного уровня.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад с презентацией спортсменов в ИВС за период проведения Олимпийских игр.</p>
1.3	<p align="center"><b>Тема Классификация техники ИВС, систематика, терминология</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Классификация, систематика, терминология. Значение терминологии. Требования к терминологии. Виды понятий. Классификация ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Классификация, систематика, терминология. Определение терминов по основным двигательным действиям в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Снять видеоролик технических действий спортсмена в ИВС.</p>
1.4	<p align="center"><b>Тема Техника безопасности на занятиях ИВС</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Техника безопасности на занятиях ИВС. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Характерные травмы и причины, вызывающие травматизм и обморожения.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6.</i> Основные причины возникновения травм. Меры предупреждения травматизма. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю и одежде, организация и методика проведения занятий, учет погодных условий. Первая помощь при травмах (растяжение, перелом и т.д.).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить алгоритм оказания первой медицинской помощи при различных характерах повреждений, встречающихся в ИВС.</p>
1.5	<p align="center"><b>Тема Спортивные сооружения и оборудования для занятий ИВС</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Классификация и структура спортивных сооружений в ИВС.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Основные характеристики мест проведения соревнований в ИВС. Подготовка, разметка, защита мест проведения занятий. Требования, предъявляемые к различным зонам мест проведения тренировочного процесса.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8.</i> Виды и категории спортивных сооружений в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Законспектировать требования, предъявляемые к спортивным сооружениям в ИВС.</p>
1.6	<p align="center"><b>Тема Экипировка и инвентарь спортсмена ИВС</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Классификация спортивного инвентаря в ИВС. Требования, предъявляемые к экипировке и инвентарю ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Характеристика спортивной экипировки в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию необходимого инвентаря и экипировки для участия в соревнованиях ИВС.</p>
1.7	<p align="center"><b>Тема Выбор и подготовка инвентаря ИВС</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Выбор оборудования и инвентаря в ИВС. Виды инвентаря в ИВС и их характеристика.</p>



	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Эволюция спортивного инвентаря в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Требования, предъявляемые к инвентарю в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Классификация инструментов, необходимых для подготовки инвентаря в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Характеристика основных этапов подготовки инвентаря к тренировочной деятельности в ИВС. Факторы, влияющие на подготовку инвентаря.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Характеристика основных этапов подготовки инвентаря к соревновательной деятельности в ИВС. Отбор инвентаря к соревновательной деятельности.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Характеристика тестирования инвентаря к соревнованиям в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Характеристика ухода, хранения и перевозки инвентаря в ИВС. Характеристика установки основных технических элементов инвентаря.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Законспектировать алгоритм действий подготовки инвентаря к различным тренировочным условиям в ИВС.
<b>2 семестр</b>	
<b>2</b>	<b>Раздел Основы обучения технике ИВС</b>
	<b>Тема Принципы обучения технике ИВС</b>
	<i>Занятие лекционного типа 9.</i> Характеристика основных дидактических принципов обучения.
2.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Особенности применения принципов обучения в ИВС. Специфические принципы обучения технике в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить примеры принципов обучения в ИВС, применяемые в обучении технике ИВС.
	<b>Тема Средства обучения технике ИВС</b>
	<i>Занятие лекционного типа 10.</i> Характеристика основных средства обучения в ИВС. Технические средства обучения в ИВС.
2.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Эффективные средства при начальном обучении техники в ИВС. Практическое применение средств при обучении технике в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию по применению технических средств в ИВС на разных этапах многолетней подготовки.
	<b>Тема Методы обучения технике ИВС</b>
	<i>Занятие лекционного типа 11.</i> Характеристика основных методов обучения двигательным действиям в ИВС.
2.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Характеристика словесных, наглядных, практических методов формирования двигательного навыка. Их значение в процессе обучения технике ИВС.
	<i>Занятие лекционного типа 12.</i> Эффективные методы обучения в процессе совершенствования техники в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Применение методов обучения на этапах формирования двигательного навыка в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о наиболее современных и востребованных методах обучения техники в ИВС.
	<b>Тема Основные элементы техники ИВС</b>
2.4	<i>Занятие лекционного типа 13.</i> Обзор элементов техники ИВС. Классификация способов, основные компоненты базового состава. Характеристика сил, действующих на спортсмена в условиях тренировочной деятельности. Критерии оценки техники.
	<i>Занятие лекционного типа 14.</i> Подготовительные и подводящие упражнения в системе подготовки в ИВС. Имитационные упражнения на месте и в движении: изучение техники имитации в ИВС.

	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21,22.</i> Особенности и анализ техники в ИВС. Просмотр видео элементов техники. Анализ техники ведущих атлетов.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23,24.</i> Освоение подводящих упражнений для овладения техникой ИВС. Выполнение имитационных упражнений на месте и в движении.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение с требованиями, предъявляемыми к технике ИВС. Провести анализ техники одного из высококвалифицированных спортсменов.
	<b>Тема Методика обучения технике ИВС</b>
	<i>Занятие лекционного типа 15.</i> Методика обучения технике ИВС, последовательность обучения. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося.
	<i>Занятие лекционного типа 16.</i> Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23,24.</i> Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося и их применение на практике.
2.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25,26.</i> Особенности становления индивидуальных деталей техники в ИВС. Предпосылки перехода умения в навык. Этапы совершенствования техники в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27,28.</i> Техническая подготовка в ИВС на разных этапах многолетней подготовки.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29,30.</i> Техника и методика конкретных локомоций в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 31,32.</i> Эффективность техники ИВС в соответствии с индивидуальными физическими возможностями. Пути совершенствования технического мастерства.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Описать ошибки, допускаемые при формировании основных элементов в технике ИВС.
	<b>3 семестр</b>
<b>3</b>	<b>Раздел Методика спортивной тренировки в ИВС</b>
	<b>Тема Система спортивной подготовки в ИВС</b>
	<i>Занятие лекционного типа 17.</i> Спортивная тренировка в ИВС как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Общая характеристика системы спортивной подготовки в ИВС и её компонентов. Цель и задачи, реализуемые на различных этапах подготовки в ИВС.
	<i>Занятие лекционного типа 18.</i> Принципы подготовки спортсмена и закономерности, определяющие их. Средства и методы спортивной тренировки в ИВС: их сущность, классификация и особенности. Классификация нагрузок, применяемых в подготовке (на примере ИВС).
3.1	<i>Занятие лекционного типа 19.</i> Место соревнований в системе многолетней подготовки в ИВС. Структура соревновательной деятельности, особенности соревновательной деятельности в различных дисциплинах.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33,34.</i> Федеральный стандарт подготовки по виду спорта: как основной нормативный документ, регламентирующий организацию тренировочного процесса.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 35,36.</i> Соотношение средств и методов подготовки в ИВС на различных этапах многолетней подготовки.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37.</i> Проблема форсирования подготовки в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 38.</i> Общая характеристика «разминки» и «заминки», их значение в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 39,40.</i> Проведение разминочных упражнений с группой студентов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Описать и обосновать процентное соотношение средств

	подготовки на разных этапах многолетней подготовки в ИВС.
	<b>Тема Спортивная тренировка в ИВС как многолетний процесс</b>
	<i>Занятие лекционного типа 20.</i> Система многолетней спортивной подготовки в ИВС: общая характеристика макро-, мезо- и микро-структуры тренировочного процесса в ИВС.
	<i>Занятие лекционного типа 21.</i> Учёт возрастных закономерностей индивидуального биологического развития в многолетней подготовке в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41,42.</i> Современная система периодизации многолетней подготовки. Стадии и этапы многолетней подготовки в ИВС
3.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 43,44.</i> Определение «ведущего» физического качества спортсменов в ИВС. Проблема переноса физических качеств. Определение «вспомогательных» качеств спортсмена в ИВС. Условия повышения кондиций.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 45.</i> Особенности проведения тренировочных занятий с девушками и женщинами в ИВС, учёт физиологических и психологических факторов.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 46.</i> Особенности проведения тренировочных занятий в ИВС с учётом индивидуального типа биологического созревания.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выявить основные особенности физической подготовленности в ИВС на различных этапах многолетней подготовки.
	<b>Тема Методика развития двигательных способностей в ИВС</b>
	<i>Занятие лекционного типа 22.</i> Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка в ИВС. Методика развития выносливости в ИВС.
	<i>Занятие лекционного типа 23.</i> Характеристика силы, быстроты, гибкости, двигательных-координационных способностей и особенности методики их развития в ИВС.
	<i>Занятие лекционного типа 24.</i> Современные технологии развития двигательных способностей (из опыта спортивной подготовки зарубежом).
3.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 47.</i> Особенности методик развития двигательных способностей на различных этапах подготовки в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 48.</i> Применение координационных упражнений в ИВС на этапах годичного цикла подготовки, их значение.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости: общей и специальной (скоростной, силовой, координационно-двигательной)
	<b>4 семестр</b>
	<b>Тема Психологическая подготовка в ИВС</b>
	<i>Занятие лекционного типа 25.</i> Характеристика общей и специальной психической подготовки. Принципы, средства и методы психологической подготовки в ИВС. Особенности проявления предстартовых состояний в ИВС. Совершенствование специализированных умений, толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями в ИВС.
	<i>Занятие лекционного типа 26.</i> Воспитание личностных качеств в процессе многолетней подготовки в ИВС.
3.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 49,50.</i> Способы коррекции предстартовых психологических состояний в ИВС. Методика проведения аутогенной тренировки.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 51.</i> Психологические особенности личности спортсмена. Психология спортивного соревнования. Понятия психической надежности в спорте и ее основные свойства.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 52.</i> Факторы и условия формирования психологической готовности спортсмена к соревнованию в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений, направленный на повышение психологической устойчивости спортсмена к соревнованию в ИВС.
3.5	<b>Тема Методика технической подготовки в ИВС</b>

	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 27. Содержание технической подготовки на этапах годового цикла в ИВС. Цель, задачи, характеристика средств и методов технической подготовки.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 53,54. Влияние технической подготовки в ИВС на конечный результат в соревновании и ее значение в спортивной подготовке.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 55. Последовательность овладения техническими элементами в усложнённых условиях ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Зафиксировать и оценить основные технические элементы в условиях соревнований по ИВС.</p>
	<b>Тема Методика тактической подготовки в ИВС</b>
3.6	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 28. Цель, задачи и методика тактической подготовки в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 56,57. Характеристика основных тактических приемов, применяемых в соревновательной деятельности ИВС.</p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 29. Основы тактической подготовленности ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 58. Особенности принятия тактических решений во время соревнования в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать ситуации в соревновательной деятельности, где основным результатом являлось правильное принятие о решении двигательной задачи.</p>
	<b>Тема Методика спортивной подготовки в ИВС на различных этапах спортивной тренировки</b>
	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 30. Особенности методики спортивной подготовки в ИВС на различных этапах спортивной тренировки.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 59. Методика спортивной подготовки в группах начальной подготовки в ИВС.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 60. Методика спортивной подготовки в тренировочных группах в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 61. Методика спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 62. Методика спортивной подготовки в группах высшего спортивного мастерства в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выявить и обосновать различия в содержании основных параметров спортивной тренировки на различных этапах многолетней подготовки в ИВС.</p>
	<b>Тема Средства и методы восстановления в ИВС</b>
3.8	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 31. Характеристика средств и методов восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в ИВС.</p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 32. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 63. Методика применения восстановительных средств после тренировочных мероприятий и соревнований в ИВС. Фармакологическое обеспечение восстановительных процессов в ИВС. Значение фармакологического обеспечения в тренировочном процессе.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 64. Антидопинговая деятельность: общая характеристика, основные направления.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определить и обосновать основные факторы, влияющие на восстановление работоспособности в ИВС.</p>
	<b>5 семестр</b>
<b>4</b>	<b>Раздел Организация и проведение тренировочных занятий в ИВС</b>
	<b>Тема Документы планирования в ИВС</b>
4.1	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 33. Документы планирования в ИВС, их особенности. Общие требования, предъявляемые к планированию.</p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 34. Исходные данные и направления планирования тренировочного процесса в ИВС. Характеристика видов, форм и способов планирования.</p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 35. Характеристика планирования и управления</p>

	<p>процессом подготовки спортсменов ИВС. Годичное планирование тренировочного процессе в ИВС. Планирование индивидуальной тренировки в ИВС.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 36.</i> Основные методические приемы в разработке документов планирования в ИВС на этапах годичного цикла.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 65,66.</i> Характеристика перспективного планирования тренировочного процесса в ИВС.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 67,68.</i> Характеристика оперативного планирования тренировочного занятия в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить тематический план основных видов подготовки в ИВС на годичный цикл.</p>
	<p align="center"><b>Тема Проведение тренировочных занятий в ИВС</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 37.</i> Организация тренировочного занятия по ИВС. Подготовка мест занятий, инвентаря к занятиям по ИВС.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 69,70.</i> Подготовка мест проведения тренировочных занятий и соревнований в соответствии с положениями правил соревнований по ИВС.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 38.</i> Содержание и дозировка нагрузки во время занятия в ИВС в соответствии с квалификацией, полом и возрастом занимающихся.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 71,72.</i> Использование современных средств оперативной оценки функционального состояния в ИВС.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 73,74.</i> Проведение тренировочных занятий по ИВС в соответствии с изменяющимися условиями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Провести самостоятельное тренировочное занятие с использованием регистратора сердечного ритма (пульсометра), проанализировать соответствие ЧСС задачам занятия.</p>
4.2	
	<p align="center"><b>Тема Осуществление контроля на занятиях в ИВС. Методы научных исследований</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 39.</i> Характеристика учета и контроля на занятиях ИВС. Сущность и виды педагогического контроля. Методы научных исследований.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 40.</i> Средства и методы контроля в тренировочном процессе ИВС. Характеристика самоконтроля занимающихся за состоянием здоровья. Показатели самоконтроля.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 75,76.</i> Методика осуществления контроля на соревнованиях в ИВС.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 77,78.</i> Методика оценки физической, функциональной и психологической подготовленности. Требования, предъявляемые к тестам оценки физических качеств. Характеристика элементов дневника самоконтроля.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 79.</i> Сравнительный анализ объективных и субъективных оценок индивидуального состояния спортсмена в ИВС, изучение динамики индивидуального состояния в зависимости от особенностей режима жизни.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать форму дневника самоконтроля с учетом ИВС.</p>
4.3	
	<p align="center"><b>Тема Основы спортивного отбора в ИВС</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 80.</i> Отбор и ориентация в спорте. Прогнозирование спортивных достижений. Спортивная одаренность. Педагогические критерии спортивного отбора. Уровни спортивного отбора. Отбор для занятий циклическими видами спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать методику спортивного отбора в процессе многолетней подготовки.</p>
4.4	

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
<b>1 семестр</b>	
<b>1</b>	<b>Раздел Введение в дисциплину «ГиМ ИВС»</b>
	<b>Тема Введение в специализацию. Предмет, задачи и содержание курса</b>
1.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Законспектировать особенности дисциплины «ГиМ ИВС», составить список специальной литературы в ИВС. Познакомиться общеподготовительными и специальными упражнениями в ИВС.
	<b>Тема История развития избранных видов спорта</b>
1.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Составление аналитической таблицы выступлений спортсменов в ИВС за период проведения Олимпийских игр. Подготовить сообщение на тему «История развития лыжного спорта». Познакомиться с современным развитием ИВС в России, посмотреть рейтинг Российских атлетов на мировой арене.
	<b>Тема Классификация техники ИВС, систематика, терминология</b>
1.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Снять видеоролик технических действий спортсмена в ИВС. Выписать определения терминов по основным действиям спортсмена ИВС.
	<b>Тема Техника безопасности на занятиях ИВС</b>
1.4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Техника безопасности на занятиях ИВС. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Характерные травмы и причины, вызывающие травматизм и обморожения. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю и одежде, организация и методика проведения занятий, учет погодных условий. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить алгоритм оказания первой медицинской помощи при различных характерах повреждений встречающихся в ИВС.
	<b>Тема Спортивные сооружения и оборудования для занятий избранным видом спорта</b>
1.5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Классификация и структура спортивных сооружений в ИВС. Основные характеристики мест проведения соревнований в ИВС. Подготовка, разметка, защита мест проведения занятий. Требования, предъявляемые к различным зонам мест проведения тренировочного процесса. Виды и категории спортивных сооружений в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Законспектировать виды и категории спортивных сооружений в ИВС, требования, предъявляемые к спортивным сооружениям в ИВС.
	<b>Тема Экипировка и инвентарь спортсмена ИВС</b>
1.6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Классификация спортивного инвентаря в ИВС. Требования, предъявляемые к экипировке и инвентарю ИВС. Характеристика обуви и одежды в ИВС. Требования, предъявляемые к обуви и одежде при занятиях ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию необходимого инвентаря и экипировки для участия в соревнованиях в ИВС.
	<b>Тема Выбор и подготовка инвентаря ИВС</b>
1.7	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Выбор оборудования и инвентаря в ИВС. Виды инвентаря в ИВС и их характеристика. Эволюция спортивного инвентаря в ИВС. Требования, предъявляемые к инвентарю в ИВС. Классификация инструментов, необходимых для подготовки инвентаря в ИВС. Характеристика основных этапов подготовки инвентаря к тренировочной деятельности в ИВС. Факторы, влияющие на выбор мази. Классификация парафинов и мазей держания. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Характеристика основных этапов подготовки инвентаря к соревновательной деятельности в ИВС. Отбор инвентаря к соревновательной деятельности. Характеристика тестирования инвентаря к соревнованиям в ИВС. Характеристика ухода, хранения и перевозки инвентаря в ИВС. Характеристика установки лыжного крепления (на коньковые и классические лыжи).

	<i>Самостоятельная работа.</i> Законспектировать алгоритм действий подготовки инвентаря к различным климатическим условиям в ИВС.
<b>2 семестр</b>	
<b>2</b>	<b>Раздел Основы обучения технике ИВС</b>
	<b>Тема Принципы обучения техники ИВС</b>
2.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Охарактеризовать основные дидактические принципы обучения. Выявить особенности применения принципов обучения в ИВС. Специфические принципы обучения техники в ИВС. Составить примеры принципов обучения в ИВС, применяемые в обучении технике.
	<b>Тема Средства обучения техники ИВС</b>
2.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Охарактеризовать основные средства обучения в ИВС и технические средства обучения в ИВС. Законспектировать эффективные средства при начальном обучении техники в ИВС, практическое применение средств при обучении технике в ИВС. Составить презентацию по применению технических средств в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.
	<b>Тема Методы обучения техники ИВС</b>
2.3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Характеристика основных методов обучения двигательным действиям в ИВС. Словесные, наглядные, практические методы формирования двигательного навыка. Их значение в процессе обучения техники ИВС. Эффективные методы обучения в процессе совершенствования техники в ИВС. Применение методов обучения на этапах формирования двигательного навыка в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о наиболее современных и востребованных методах обучения техники в ИВС.
	<b>Тема Основные элементы техники ИВС</b>
2.4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Обзор элементов техники ИВС. Классификация способов, основные компоненты базового состава. Характеристика сил, действующих на спортсмена в условиях тренировочной деятельности. Критерии оценки техники. Подготовительные и подводящие упражнения в системе подготовки ИВС. Имитационные упражнения на месте и в движении: изучение техники имитации в ИВС. Особенности и анализ техники в ИВС. Просмотр видео элементов техники. Анализ техники ведущих атлетов. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение с требованиями, предъявляемыми к технике ИВС. Провести анализ техники одного из высококвалифицированных спортсменов.
	<b>Тема Методика обучения техники ИВС</b>
2.5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Методика обучения техники ИВС, последовательность обучения. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося. Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося и их применение на практике. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Особенности становления индивидуальных деталей техники в ИВС. Предпосылки перехода умения в навык. Этапы совершенствования техники в ИВС. Техника и методика конкретных локомоций в ИВС. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Техническая подготовка в ИВС на разных этапах многолетней подготовки. Эффективность техники ИВС в соответствии с индивидуальными физическими возможностями. Пути совершенствования технического мастерства. <i>Самостоятельная работа.</i> Описать ошибки, допускаемые при формировании основных элементов в технике ИВС.
<b>3 семестр</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел Методика спортивной тренировки в ИВС</b>
	<b>Тема Система спортивной подготовки в ИВС</b>
3.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Спортивная тренировка в ИВС как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура. Общая характеристика системы

	<p>спортивной подготовки в ИВС и её компонентов. Принципы подготовки спортсмена и закономерности, определяющие их. Средства и методы спортивной тренировки в ИВС: их сущность, классификация и особенности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Место соревнований в системе многолетней подготовки в ИВС. Структура соревновательной деятельности, особенности соревновательной деятельности в различных дисциплинах.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Соотношение средств и методов подготовки в ИВС на различных этапах многолетней подготовки. Проблема форсирования подготовки в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать и обосновать процентное соотношение средств подготовки на разных этапах многолетней подготовки в ИВС. Изучить Федеральный стандарт подготовки по ИВС.</p>
	<p align="center"><b>Тема Спортивная тренировка в ИВС как многолетний процесс</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Система многолетней спортивной подготовки в ИВС: общая характеристика макро-, мезо- и микро-структуры тренировочного процесса в ИВС. Учёт возрастных закономерностей индивидуального биологического развития в многолетней подготовке в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выявить основные особенности физической подготовленности в ИВС на различных этапах многолетней подготовки. Определить особенности проведения занятий с девушками и женщинами. Обозначить причины и следствия форсирования спортивной подготовки в ИВС.</p>
3.2	
	<p align="center"><b>Тема Методика развития двигательных способностей в ИВС</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка в ИВС. Характеристика силы, выносливости, быстроты, гибкости, двигательных-координационных способностей и особенности методики их развития в ИВС</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости: общей и специальной (скоростной, силовой, координационно-двигательной). Обосновать применение координационных упражнений в ИВС на этапах годового цикла подготовки для различных групп подготовки.</p>
3.3	
	<b>4 семестр</b>
	<p align="center"><b>Тема Психологическая подготовка в ИВС</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика общей и специальной психической подготовки. Принципы, средства и методы психологической подготовки в ИВС. Особенности проявления предстартовых состояний в ИВС. Совершенствование специализированных умений, толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями в ИВС. Воспитание личностных качеств в процессе многолетней подготовки в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Способы коррекции предстартовых психологических состояний в ИВС. Методика проведения аутогенной тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Психологические особенности личности спортсмена. Психология спортивного соревнования. Понятия психической надежности в спорте и ее основные свойства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений, направленный на повышение психологической устойчивости спортсмена к соревнованию в ИВС. Составить таблицу «Факторы и условия формирования психологической готовности спортсмена к соревнованию в ИВС».</p>
3.4	
	<p align="center"><b>Тема Методика технической подготовки в ИВС</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Содержание технической подготовки в соревновательный период в ИВС. Цель, задачи, характеристика средств и методов технической подготовки. Влияние технической подготовки в ИВС на конечный результат в соревновании и ее значение в спортивной подготовке. Последовательность овладения техническими элементами в усложнённых условиях ИВС в соревновательном периоде.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Зафиксировать и оценить основные технические</p>
3.5	



	элементы ИВС в условия соревнований.
	<b>Тема Методика тактической подготовки в ИВС</b>
3.6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Цель, задачи и методика тактической подготовки в ИВС. Характеристика основных тактических приемов, применяемых в соревновательной деятельности ИВС. Особенности принятия тактических решений во время соревнования в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать ситуации в соревновательной деятельности, где основным результатом являлось правильное принятие о решении двигательной задачи.
	<b>5 семестр</b>
	<b>Тема Методика спортивной подготовки в ИВС на различных этапах спортивной тренировки</b>
3.7	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Особенности методики спортивной подготовки в ИВС на различных этапах спортивной тренировки. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Методика спортивной подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных группах в ИВС. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие).</i> Методика спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства и в группах высшего спортивного мастерства в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Выявить и обосновать различия в содержании основных параметров спортивной тренировки на различных этапах многолетней подготовки в ИВС.
	<b>Тема Средства и методы восстановления в ИВС</b>
3.8	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Характеристика средств и методов восстановления работоспособности и ее повышения в системе подготовки в ИВС. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Методика применения восстановительных средств после тренировочных мероприятий и соревнований в ИВС. Фармакологическое обеспечение восстановительных процессов в ИВС. Значение фармакологического обеспечения в тренировочном процессе. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Антидопинговая деятельность: общая характеристика, основные направления. <i>Самостоятельная работа.</i> Определить и обосновать основные факторы, влияющие на восстановление работоспособности в ИВС.
<b>4</b>	<b>Раздел Организация и проведение тренировочных занятий в ИВС</b>
	<b>Тема Документы планирования в ИВС</b>
4.1	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Документы планирования в ИВС, их особенности. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования тренировочного процесса в ИВС. Характеристика видов, форм и способов планирования. Характеристика планирования и управления процессом подготовки спортсменов ИВС. Годичное планирование тренировочного процессе в ИВС. Планирование индивидуальной тренировки в ИВС. Основные методические приемы в разработке документов планирования в ИВС на этапах годичного цикла. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить тематический план основных видов подготовки в ИВС на годичный цикл. Охарактеризовать перспективное и оперативное планирование тренировочного процесса в ИВС.
	<b>Тема Проведение тренировочных занятий в ИВС</b>
4.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> Подготовка мест проведения тренировочных занятий и соревнований в соответствии с положениями правил соревнований по ИВС. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</i> Содержание и дозировка нагрузки во время занятия в ИВС в соответствии с квалификацией, полом и возрастом занимающихся. Использование современных средств оперативной оценки функционального состояния в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Провести самостоятельное тренировочное занятие с использованием регистратора сердечного ритма (пульсометра), проанализировать соответствие ЧСС задачам занятия.
4.3	<b>Тема Осуществления контроля на занятиях в ИВС</b>

	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 23.</i> Характеристика учета и контроля на занятиях ИВС. Сущность и виды педагогического контроля. Средства и методы контроля в тренировочном процессе ИВС. Характеристика самоконтроля занимающихся за состоянием здоровья. Показатели самоконтроля. Методика оценки физической, функциональной и психологической подготовленности. Методика осуществления контроля на соревнованиях в ИВС. Требования, предъявляемые к тестам оценки физических качеств. Характеристика элементов дневника самоконтроля.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить дневник самоконтроля с учетом ИВС. Провести сравнительный анализ объективных и субъективных оценок индивидуального состояния спортсмена в ИВС, изучить динамику индивидуального состояния в зависимости от особенностей режима жизни.
	<b>Тема Основы спортивного отбора в ИВС</b>
4.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24.</i> Отбор и ориентация в спорте. Прогнозирование спортивных достижений. Спортивная одаренность. Педагогические критерии спортивного отбора. Уровни спортивного отбора. Отбор для занятий циклическими видами спорта.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Описать методику спортивного отбора в процессе многолетней подготовки.

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт во 2 семестре;
- курсовая работа в 3 семестре;
- зачёт в 4 семестре
- экзамен в 5 семестре.

Критерии выставления зачета, экзаменационной оценки соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине  
(для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)(1, 3 семестр)*

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	80 %	80
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

### Рейтинговая система дисциплины (1 семестр)

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы	
	Посещение занятий	Текущий контроль
Введение в специализацию. Предмет, задачи и содержание курса.	20	8
История развития избранных видов спорта		12
Классификация техники ИВС, систематика, терминология		8
Техника безопасности на занятиях ИВС		12
Спортивные сооружения и оборудования для занятий избранным видом спорта		12
Экипировка и инвентарь спортсмена в ИВС		8
Выбор и подготовка инвентаря в ИВС		20
<i>ИТОГО</i>		<i>20</i>
		<b>100</b>

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине,  
заканчивающейся промежуточной аттестацией (2, 4, 5 семестр)*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Принципы обучения техники ИВС	10	6	30
Средства обучения техники ИВС		8	
Методы обучения техники ИВС		12	
Основные элементы техники ИВС		14	
Методика обучения техники ИВС		20	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины (3 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
Система спортивной подготовки в ИВС	20	26
Спортивная тренировка в ИВС как многолетний процесс		27
Методика развития двигательных способностей в ИВС		27
<i>ИТОГО</i>	<i>20</i>	<i>80</i>
		<b>100</b>

*Рейтинговая система дисциплины (4 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Психологическая подготовка в ИВС	10	14	30
Методика технической подготовки в ИВС		12	

Методика тактической подготовки в ИВС		12	
Методика спортивной подготовки в ИВС на различных этапах спортивной тренировки		12	
Средства и методы восстановления в ИВС		10	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины (5 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Документы планирования в ИВС		19	
Проведение тренировочных занятий в ИВС	10	19	30
Осуществление контроля на занятиях в ИВС		22	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

**6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)**

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт во 2 семестре;
- курсовая работа в 4 семестре,
- зачёт в 4 семестре;
- экзамен в 5 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

1. Алябьев А.Н., Дунаев К.С. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам: курс лекций-СПб, 2007. – электронный ресурс.
2. Грушин А.А., Баталов А.Г. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений [Текст]: учебное пособие – гриф УМО. - М: Физическая культура, 2014.
3. Загурский Н.С. и др. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учебное пособие – СПб.: б.и., 2018. – электронный ресурс.
4. Зданович О.С., Зебзеев В.В. Пропедевтика в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье: учеб. пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2014.- гриф УМО.
5. Зебзеев В.В. Подготовка лыжников-двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина: учеб. пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2013.
6. Интегративный подход в управлении подготовкой лыжников-двоеборцев: учеб.-метод. пособие/ под общ.ред. Поповой А.И.- Пермь: ОТ и ДО, 2015.- гриф УМО.
7. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник – гриф МО. - М: "Буки и Веди", 2015.
8. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: Монография. – М.: Советский спорт, 2013.
9. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
10. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
11. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2014.

### *Дополнительная литература*

13. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества [Текст] : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2017.
14. Горбунов С.С., Смолякова Л.Н. Теория спорта высших достижений: учебное пособие – Чайковский: ФГБОУ ВО "ЧГИФК", 2016. – 337 с. – электронный ресурс.
15. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]: учебное пособие / В. М. Зациорский. – 4-е изд. - М: Спорт, 2019 – 200 с.: ил.
16. Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте: учеб.-метод. Пособие/под общ. ред. Вад. В. Фарбея. – СПб: Книжный дом, 2008. – гриф УМО. –
17. Ильина Н.Л. Технологии спортивной тренировки: организация научно-исследовательской работы: учебное пособие- СПб, 2017 – эл. ресурс.
18. Кудашов В.Ф., Михайлова Е.Я. Организация современных спортивно-массовых зрелищных мероприятий: учебное пособие - СПб, 2014. – эл. ресурс.
19. Кузнецов В.А. Специальная физическая подготовка прыгунов на лыжах с трамплина: метод. пособие.- Чусовой, 2009.
20. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособ. – СПб, 2007. – электронный ресурс.
21. Лисовский А.Ф., Барков Ю.Ф., Лисовская Н.И. Начальное обучение в горнолыжном спорте: учеб. пособие. – Чайковский: ЧГИФК, 2003.
22. Лисовский А.Ф. Интегративный контроль техники и тактики в горнолыжном спорте Монография. Чайковский. ЧГИФК, 2003.
23. Мельников С.А., Харасов Р.М. Организация и проведение спортивных мероприятий: учебное пособие - Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2018
24. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник. – М.: «Физическая культура» 2010. – электронный ресурс.

25. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. – М.: Издательство «Спорт», 2018. –электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».
26. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. [Текст] / В. Н. Платонов. – К: Олимпийская литература, 2014.
27. Преображенский В. С. Горные лыжи. Практич. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2005.
28. Приходико Е.Н. Методические основы тренировки лыжников-гонщиков в среднегорье: учеб. пособие. – Хабаровск: ДВГАФК, 2006.
29. Семейкин А.И. и др. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: пути оптимизации тренировочного процесса: учеб. пособие. – Омск: СибГУФК, 2007.
30. Фёдоров А.И., Береглазов В.Н. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом: учеб. пособие.- Челябинск: УралГАФК, 2001.
31. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие – М.: Спорт, 2016.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>	<i>Рег. номер лицензии</i>	<i>Срок действия лицензии</i>	<i>Назначение программного продукта</i>
1	Операционная система WindowsXPProfessional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система WindowsXPProfessional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакетофисныхпрограмм Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакетофисныхпро грамм
5	Пакетофисныхпрограмм Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакетофисныхпро грамм
6	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF- документов
7	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
8	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
9	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
10	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система WindowsXP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

## 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

## 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
- Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
- Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов – <http://www.fizsport.ru>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- Лыжно-биатлонный клуб – <http://skination.ru/>
- Школа правильного спорта – <https://ilovesupersport.com/>
- Журнал «Лыжный спорт» – <https://www.skisport.ru/>
- Олимпийский комитат РФ – <https://olympic.ru/>
- Союз биатлонистов России – <https://biathlonrus.com/>
- Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России – <http://www.skijumpingrus.ru/>

## 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

## 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
аудитория № 248 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации  г. Чайковский, ул. Ленина, 67	120 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук, акустическая система Учебное оборудование: учебная доска	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия № 61543164
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	196 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №62041969

г. Чайковский, ул. Ленина, 67 аудитория № 102 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	22 посадочных места Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска Учебно-наглядные пособия: плакаты	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №61014493
г. Чайковский, ул. Ленина, 67 аудитория № 102-А учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации	24 посадочных места Демонстрационное оборудование: интерактивная доска, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска	Операционная система семейства Windows № лицензии 43037028, пакет офисных программ лицензия №62041969
г. Чайковский, ул. Ленина, 67 Аудитория 207 учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	14 посадочных мест	-
г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом» Лыжная трасса	Спортивный инвентарь и оборудование: искусственное освещение, дополнительное освещение	
аудитория № 424 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, 67	5 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер (1 шт.), ноутбук (2шт.), ноутбук, многофункциональное устройство, принтер, аудио-колонки	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM № 43037028, 43477160, 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62041969, 62510214, 61543164, 61014493
аудитория № 109 библиотека, помещение для самостоятельной работы г. Чайковский, ул. Ленина, 67	48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер LenovoS40-40 (14 шт.), компьютер InstarModern (2 шт.), компьютер AquariusProP30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина SagaCE (1 шт.), принтер Брайля EmBrailleViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)	Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г.
аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы	Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)	Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821



<p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p> <p>аудитория № 102-Б помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: лыжи гоночные (25 пар), палки лыжные (30 пар), лыжные ботинки (20 пар), рулетка (1 шт.), крепления Salomon (30 пар), крепления Rotefella (40 пар), комплект тестирования лыж (1 шт.), тренажер «Старт» (2 шт.)</p>	-
<p>Комната № 104 Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), классические и коньковые лыжероллеры Start, станки для подготовки лыж, велосипеды, велосипедные шлемы, виборды пластиковые, медицинболлы, полусферы BOSU, рулетка, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, гимнастические, ящик для маркировки лыж, переносные ограждения, гриф, блины, волейбольная сетка, конусы, роторные щетки, ветровые флажки</p>	
<p>Комната №107 Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»</p>	<p>не более 12 человек Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки) – 60 комплектов, сушилка, станок для подготовки лыж, стартовые номера, мази парафины</p>	-
<p>Комната подготовки и хранения лыж (№ 129-160) помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»</p>	<p>не более 12 человек Спортивный инвентарь и оборудование: столы, вытяжка, станки для подготовки лыж, щетки, роторные щетки, скребки, пробки, утюги.</p>	-

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.