

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра теории и методики велосипедного и конькобежного спорта

Рабочая программа

Обсуждена на заседании кафедры
«__»_____2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе
Грибкова Л.П. _____

Заведующий кафедрой

М.В. Воскресенский _____

«__»_____2017 г.

Рабочая программа по дисциплине

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

основной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура

Направленность (профиль подготовки): - спортивная тренировка

Уровень: академический бакалавриат

Курсы: 1, 2, 3, 4

Итоговая форма контроля - семестры: 2 – зачет, 4 – зачет, 6 – зачет,
8 – экзамен

Программу разработал:
доцент Мелехов П.В.

Смоленск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта	3
2. Результаты обучения по дисциплине	4
3. Место дисциплины в структуре ООП	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..	5
5. Содержание дисциплины	6
5.1. Количество часов по видам занятий	6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий	7
6. Самостоятельная работа студентов	62
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	72
7.1. Этапы формирования компетенций	72
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	83
7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы	105
7.3.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля	105
7.3.2.Контрольные нормативы, тестовые задания и вопросы к зачёту	106
7.3.3.Вопросы к экзамену	135
8. Перечень основной и дополнительной литературы	139
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины	140
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	142
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины	142

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3+ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» утвержден Приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 № 935.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство (п. 4.1.)

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники:

тренерская;
научно-исследовательская;
культурно-просветительская.

При разработке и реализации программы бакалавриата организация ориентируется на конкретный вид (виды) профессиональной деятельности, к которому (которым) готовится бакалавр, исходя из потребностей рынка труда, научно-исследовательских и материально-технических ресурсов организации

Программа бакалавриата формируется организацией в зависимости от видов учебной деятельности и требований к результатам освоения образовательной программы (п. 4.3.) (см. приложение 1 к рабочей программе).

При разработке программы бакалавриата **все общекультурные и общепрофессиональные компетенции**, а также профессиональные компетенции, отнесенные к тем видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата, включаются в набор требуемых результатов освоения программы бакалавриата (п. 5.5).

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию Блока 1 структуры программы бакалавриата (п. 6,10.).

2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

Знаний:	<ul style="list-style-type: none"> • принципов и методов физического воспитания различных контингентов населения; основы теории и методики обучения избранным видам физкультурно-спортивной деятельности (скоростной бег на коньках, шорт-трек); • способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; • анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; • принципы составления планирующей и отчетной документации 	<p>ОПК-6; ПК-1 ОК-1,6-8; ОПК-1-9,11,13 ПК-1-5,9-15,21-26,28</p>
Умений:	<p>определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий; • определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; • организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и спортивные соревнования. 	
Навыков и	<ul style="list-style-type: none"> • навыками рационального 	

(или) опыта деятельности	использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники; <ul style="list-style-type: none"> • способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта ; • методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; • навыками проведения научных исследований, организатора физкультурно-спортивных мероприятий. 	
---------------------------------	--	--

3. Место дисциплины в структуре ООП

- Дисциплина «Теория и методика конькобежного спорта» относится к базовой части профессионального цикла основной образовательной программы (Б1.Б19).
- В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсах по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации –зачеты на 1-3 курсах, итоговая форма контроля: экзамен и государственный экзамен на 4 курсе.
- Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: физике, биологии, физической культуре.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	курсы			
		1	2	3	4
Контактная работа преподавателя с обучающимися	430	100	150	90	90
Лекции	64	20	14	12	18
Семинарские занятия	68	18	20	12	18
Практические занятия	98	26	36	22	14
Учебная практика	38	2	26	10	-
Методические занятия	162	34	54	34	40

Промежуточная аттестация: зачет, экзамен	12 36	4	4	4	36
Самостоятельная работа	350	58	116	68	108
Общая трудоемкость : часы, ЗЕ	828 23	162 4,5	270 7,5	162 4,5	234 6,5

5. Содержание дисциплины

5.1. Количество часов по видам занятий

Модули	Всего часов	Виды учебных работ					
		Лекции	Семинар. занятия	Практич. занятия	Учебная практика	Метод. занятия	Самост. работа
Теория конькобежного спорта	66	4	2			30	30
Техника скоростного бега на коньках	74	10	10	12	4	12	26
Обучение в конькобежном спорте	102	6	4	30	14	8	40
Основы спортивной тренировки	182	20	20	26	10	38	66
Тактика в конькобежном спорте	50	4	10	14		14	8
Управление процессом спортивного совершенствования	92	10	8	8	6	24	36
Организация многолетней подготовки конькобежцев в ДЮСШ	20	4	2			8	6
Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов	124	4	2	6		12	100
Спортивные сооружения для конькобежного спорта	24		4				20
Материально-техническое обеспечение конькобежного спорта	20			2	2	6	10
Соревновательная деятельность конькобежца	28	2	2	4		12	8

Зачёты	12						
Экзамен	36						
Итого	828	64	64	100	36	164	350

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

1 КУРС

№ п/п	Модули и темы программы	Лекции	Метод. занятия	Практич.зан.	Учеб.практика	Сем.занятия	Всего часов	Самост.работа	Инд.работа
I	ТЕОРИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА								
1.	Место и значение конькобежного спорта в системе физвоспитания	2	2				4		
2.	История конькобежного спорта	2	4*			2	8	5	
3.	Гигиенические требования и меры безопасности при занятиях конькобежным спортом		2				2		
4.	Терминология в конькобежном спорте		2				2	2	
5.	Актуальные вопросы развития конькобежного спорта		2*				2	4	
II	ТЕХНИКА СКОРОСТНОГО БЕГА НА КОНЬКАХ								
1.	Основы техники скоростного бега на коньках	2	2			2*	6	8	
III	ОБУЧЕНИЕ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ								
1.	Организация и методика обучения в конькобежном спорте	2		2*			4		
2.	Методика начального обучения технике катания на коньках	2		2			4	6	
3.	Методика обучения технике скоростного бега на коньках	2	2*	18*		2	24	8	
IV	ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ								
1.	Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в конькобежном спорте	2					2	4	

2	Структура подготовки в конькобежном спорте		4*			2	6	8	
3.	Средства и методы воспитания физических качеств, необходимых в конькобежном спорте	2	10	6*		2*	20	8	2
4	Виды подготовки в конькобежном спорте	4				4	8	2	
5.	Педагогический контроль подготовленности конькобежцев		2				2	6	2
У	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА								
1.	Спортивный инвентарь конькобежца, его ремонт				2*		2		
2.	Точка коньков		2*				2	2	
	Итого	22	34	24	2	18	100	58	4

Примечание: темы занятий, помеченные значком * проводятся в интерактивной форме.

Модуль 1. ТЕОРИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Тема 1. Место и значение конькобежного спорта в системе физического воспитания

Лекция -2часа

Конькобежный спорт в системе физического воспитания (ДЮСШ,ШВСМ, секции, ТФК, ВУЗов). Задачи развития конькобежного спорта в России. Значение конькобежного спорта для физического воспитания населения.

Методическое занятие-2часа

Преподавание конькобежного спорта в системе физкультурного образования. Подготовка специалистов конькобежного спорта в институтах физической культуры. Требования, предъявляемые к студенту и его права.

Содержание программного материала на 1 курсе. Знания и умения, которыми должны владеть студенты. Зачетные требования на 1 курсе.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о содержании дисциплины «конькобежный спорт» в системе физкультурного образования, компетенциях и компетентностном подходе в обучении и **формирование общекультурных (ОК-1,2,7), общепрофессиональных (ОПК-10) и профессиональных компетенций (ПК – 1,2,6-9,13,28,31)***

Тема 2. История конькобежного спорта

Лекция -2 часа

Возникновение конькобежного спорта. Этапы развития конькобежного спорта в России. Участие российских конькобежцев в международных соревнованиях – чемпионатах мира и Европы. Участие конькобежцев в зимних Олимпийских играх.

Методическое занятие -4 часа

***т.1** Руководство конькобежным спортом в мире – ИСУ (создание, задачи, организация, содержание работы). Руководство конькобежным спортом в России (общественные, государственные органы управления). Задачи, структура и организация работы. *Выход в Интернет на сайт ИСУ. Просмотр соревнований проводимых ИСУ. Выход на сайт СКР: изучение документов издаваемых СКР (списки сборной, календарь соревнований, положения).*

***т.2** История кафедры теории и методики конькобежного спорта Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (создание, выпускники, преподаватели). *Изучение истории кафедры по фотоальбомам; списку выпускников; посещение музея академии.*

Семинарское занятие – 2 часа

Эволюция конька. Этапы развития конькобежного спорта в России, их характеристика. Успехи русских конькобежцев на международной арене.

ИСУ, его задачи, роль в развитии конькобежного спорта.

Развитие детского, юношеского и женского конькобежного спорта. Участие конькобежцев России в чемпионатах мира и Европы (мужчины, женщины). участие конькобежцев России в зимних Олимпийских играх.

Руководство развитием конькобежного спорта в России.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 1,11.

Дополнительная – 14.

Самостоятельная работа

Написать реферат по изучаемым литературным источникам «из жизни звезд», автобиографических книг известных конькобежцев России и мира.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 1,11.

Дополнительная – 14.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** об организациях, осуществляющих руководство конькобежным спортом в мире и России, их структуре, функциях; этапах развития конькобежного спорта, истории кафедры СГАФКСТ и **формирование общекультурных (ОК-1,2),***

обще профессиональных (ОПК-10) и профессиональных компетенций (ПК – 6, 8,31)

Тема 3. Гигиенические требования и меры безопасности при занятиях конькобежным спортом

Методическое занятие – 2 часа

Гигиенические условия, их значение для успешного проведения занятий. Гигиенические требования к одежде конькобежца, инвентарю, состоянию льда, оснащённости и оборудованию катка.

Нормы загрузки беговой дорожки. Соблюдение правил катания и скоростного бега на коньках. Страховка и самостраховка конькобежцев. Особенности работы тренера на льду.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об гигиенических условиях, требованиях к форме одежды, правилах поведения на катке и **формирование общекультурных (ОК-1), обще профессиональных (ОПК-10) и профессиональных компетенций (ПК – 9,31)***

Тема 4. Терминология в конькобежном спорте

Методическое занятие – 2 часа

Определение понятий «классификация», «терминология», «термин». Анализ терминов, наиболее часто встречающихся в конькобежном спорте (в технике, тактике, тренировке). Дать объяснение основным терминам (письменно).

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об образовании терминов, значении терминологии в работе тренера и **формирование общекультурных (ОК-8,) и профессиональных компетенций (ПК – 13)***

*** Тема 5. Актуальные вопросы развития конькобежного спорта**

**Методическое занятие – 2 часа*

Анализ участия российских конькобежцев в важнейших соревнованиях сезона. Изменения в рекордах России, Европы и мира по конькобежному спорту. Новое в правилах соревнований. *Выход в Интернет: просмотр и выписка рекордов России и Мира; составить таблицу участия конькобежцев в чемпионатах мира (спринт, многоборье).*

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об участии конькобежцев России в соревнованиях, установлении рекордов, изменениях в правилах соревнований, требованиях ЕСК и **формирование общекультурных (ОК-2,7,) и профессиональных компетенций (ПК – 6,8,9,28)***

Модуль 2. ТЕХНИКА СКОРОСТНОГО БЕГА НА КОНЬКАХ

Тема 1. Основы техники скоростного бега на коньках

Лекция – 2 часа

Элементы техники и двигательные действия в беге на коньках. Построение скользящего шага в беге на прямой и повороте.

Методическое занятие – 2 часа

Анализ двигательных действий в беге на коньках: анализ фазовой структуры.

** Семинарское занятие – 2 часа*

Охарактеризовать элементы техники и двигательных действий в беге на коньках (посадка конькобежца, свободное скольжение, отталкивание, смещение, маховые действия, постановка конька на лед). Анализ фазовой структуры скользящего шага в беге на коньках (по прямой и повороту).

Выступление студентов с презентацией элементов техники бега и комментариями. Обсуждение презентаций.

Самостоятельная работа

Графически оформить построение цикла движений конькобежца (периоды, фазы скользящего шага, элементы техники).

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11

Дополнительная – 14

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных элементах, фазовой структуре скользящего шага в беге на коньках и формирование общекультурных (ОК–2), общепрофессиональных(1-3) и профессиональных компетенций (ПК – 1,4.8,11,14-15)

Модуль 3. ОБУЧЕНИЕ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Тема 1. Организация и методика обучения в конькобежном спорте

Лекция – 2 часа

Предмет и задачи обучения в конькобежном спорте. Структура процесса обучения. Формы организации процесса обучения. Особенности состава средств и методов. Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена.

Семинарское занятие – 2 часа

Организация и методика обучения в конькобежном спорте. Предмет и задачи обучения. Дидактические принципы обучения. Формы организации занятий по обучению физическим упражнениям. Структура процесса обучения. Характеристика методов обучения в конькобежном спорте. Характеристика средств обучения. Роль тренера в обучении спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 2,6,18

Дополнительная – 8

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о предмете, структуре, организации, содержании процесса обучения в конькобежном спорте и **формирование** общепрофессиональных(1-4,7) и профессиональных компетенций (ПК – 1,4,8,12)*

Тема 2. Методика начального обучения технике катания на коньках*Лекция – 2 часа*

Значение инвентаря, спортивного костюма. Последовательность обучения основным двигательным действиям конькобежца. Подготовительные и подводящие упражнения на коньках (в помещении и на льду). Подвижные игры для закрепления навыков катания на коньках.

Практическое занятие – 2 часа

Методика обучения катанию на коньках. Упражнения вне льда и на льду. Обучение способам остановки, падению, равновесию, отталкиванию. Методические приемы на начальном этапе обучения

Изучение темы** направлено на приобретение **знаний** о методических приёмах на начальном этапе обучения, **умений** в показе и выполнении упражнений для закрепления двигательного навыка (вне льда, на льду) и **формирование профессиональных компетенций (ПК – 1-4,8,12)

Тема 3. Методика обучения технике скоростного бега на коньках*Лекция – 2 часа*

Обучение основным элементам техники бега. Обучение разновидностям техники скоростного бега на коньках. Обучение технике бега по прямой (показ и объяснение упражнений, подбор упражнений при обучении, исправление ошибок). Обучение технике бега по повороту. Обучение технике бега со старта. Применение средств обучения.

** Методическое занятие – 2 часа*

Просмотр кино (видео) – фильмов по обучению катанию и технике скоростного бега на коньках.

Практические занятия – 18 часов

** Проведение занятий с использованием элементов ролевых игр; проведение и показ упражнений подготовительной части урока; видео просмотр выполняемых студентами упражнений.*

Методика обучения технике специфических упражнений конькобежца:

***т.1.** Технической имитации. Методы обучения, подбор и последовательность упражнений, дозировка нагрузки. Ошибки, их исправление.

***т.3.** Прыжковой имитации. Разновидности прыжковой имитации, последовательность изучения по видам. Подбор упражнений, дозировка нагрузки, определение опорных точек.

***т.4.** Бегу на роликовых коньках по прямой. Особенности организации и проведения занятий на роликовых коньках. Подбор упражнений при обучении элементам техники бега (свободный прокат, отталкивание, посадка и др.). дозировка нагрузки. Предупреждение травматизма.

т.5. Бегу на роликовых коньках по повороту. Особенности бега по повороту. Организация занимающихся. Подбор упражнений и дозировка нагрузки. Страховка занимающихся. Бег по дорожкам с различным радиусом.

Методика обучения технике бега на коньках:

т.6. По прямой на длинные дистанции. Упражнения для закрепления навыков техники бега. Игры и эстафеты на льду.

т.7. По повороту на длинные дистанции. Подбор упражнений и построение занятий. Методы выполнения работы. Определение нагрузки.

***т.8.** По прямой и повороту на короткие дистанции. Построение занятий, подбор упражнений, методы работы. Бег по повороту различного радиуса.

***т.9.** Со старта. Стартовые позы. Стартовый разбег (1 шаг, 2-5 шага). Переход на дистанционную технику бега. Методические приемы при обучении технике бега со старта.

Семинарское занятие – 2 часа

Методика обучения технике скоростного бега на коньках. Последовательность при обучении элементам техники бега по прямой. Методика обучения основным элементам техники бега (посадка конькобежца, свободное скольжение, смещение, отталкивание). Методика обучения технике бега по повороту на длинные дистанции. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (по прямой, по повороту). методика обучения технике бега со старта. Ошибки при обучении, причины возникновения и способы устранения.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,12.

Дополнительная – 14.

Самостоятельная работа

Подобрать и описать упражнения для обучения элементам техники бега по прямой (посадка конькобежца, свободное скольжение, отталкивание, смещение ОЦТ).

Подобрать и описать упражнения для обучения технике бега по повороту.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,12.

Дополнительная – 14.

Изучение темы направлено: на приобретение знаний о методике обучения специфическим упражнениям, основным элементам техники бега; умений в подборе необходимых упражнений при обучении разновидностям техники бега на коньках; навыков выполнения упражнений, определения нагрузки и формирование профессиональных компетенций (ПК – 1-4,8,12)

Модуль 4. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в конькобежном спорте

Лекция – 2 часа

Понятие «готовности», «подготовки», «спортивной тренировки». Цели и задачи спортивной тренировки. Основы закономерности спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки (средства и методы).

Семинарское занятие – 2 часа

Характеристика понятий «готовность», «подготовка», «спортивная тренировка». Основная цель тренировки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка). Характеристика закономерностей спортивной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,18.

Дополнительная – 7.

Самостоятельная работа.

По изученной литературе письменно ответить на вопросы: задачи спортивной тренировки в области :

- Физической подготовки;
- Технической подготовки;
- Тактической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,18.

Дополнительная – 7.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о целях и задачах , закономерностях , содержания спортивной тренировки и формирование общекультурных(ОК-2)и профессиональных компетенций (ПК – 1,2.8)

Тема 2. Структура подготовки в конькобежном спорте

Методические занятия – 4 часа

***т.1.** Структура многолетней подготовки конькобежца. Фазовый состав многолетнего процесса подготовки в конькобежном спорте. Задачи и содержание работы по фазам подготовки.

Составление студентами презентации по фазовому составу процесса подготовки с использованием интерактивной доски. Перенос результатов работы на персональные USB.

***т.2.** Структура годичного цикла подготовки. Обоснование периодизации в конькобежном спорте. Исторический экскурс по периодизации (просмотр слайдов). Особенности периодизации тренировочного процесса конькобежцев различной квалификации. Задачи и содержание тренировки по периодам, этапам и мезоциклам подготовки.

Изображение на интерактивной доске периодизации в виде таблицы, графика. Перенос результатов на индивидуальные USB.

Семинарское занятие – 2 часа

Обоснование этапов многолетнего процесса подготовки спортсмена. Задачи и содержание подготовки по этапам. Понятие о периодизации в конькобежном спорте с учетом уровня подготовленности спортсменов. Задачи и содержание тренировки по периодам, этапам и мезоциклам подготовки.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11.

Дополнительная – 5,13.

Самостоятельная работа

Оформить графически структуру одно - и трехциклового построения макроцикла подготовки конькобежца.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о структуре многолетней подготовки, структуре годичного цикла, эволюции периодизации тренировочного процесса в конькобежном спорте и формирование общепрофессиональных (ОПК-3) и профессиональных компетенций (ПК – 2-7,10-11)

Тема 3. Средства и методы воспитания физических качеств, необходимых в конькобежном спорте.

Лекция – 2 часа

Характеристика средств спортивной тренировки (основные и дополнительные средства тренировки конькобежца). Характеристика методов спортивной тренировки.

Методические занятия – 10 часов

Характеристика физических качеств конькобежца:

т.1. Сила. Определение силы. Задачи силовой подготовки конькобежца. Развитие силы в системе подготовки конькобежцев.

т.2. Быстрота. Определение и виды быстроты, ее проявление в конькобежном спорте. Факторы, лимитирующие развитие быстроты.

Быстрота в системе подготовки конькобежцев.

т.3. Выносливость. Определение выносливости и ее виды. Показатели выносливости, проявление ее на различных дистанциях конькобежного многоборья. Выносливость в системе подготовки.

т.4. Гибкость. Определение и значение гибкости для конькобежца. Активная и пассивная гибкость. Факторы, определяющие степень гибкости конькобежца и ее место в системе подготовки спортсмена.

т.5. Ловкость. Понятие ловкости. Координационная сложность двигательных действий и точность движений конькобежца. Место ловкости в системе подготовки конькобежцев.

Практические занятия -6 часов

***т.1.** Методика развития силы у конькобежцев. Построение занятий на воспитание качества силы. Подбор средств и методов развития силы. Определение и дозировка нагрузки.

Видео просмотр силовых упражнений выполняемых сильнейшими спортсменами и студентами. Выполнение упражнений на тренажёрах.

т.2. Методика развития быстроты у конькобежцев. Построение занятий. Средства и методы воспитания различных форм быстроты. Дозировка и показатели нагрузки.

т.3. Методика развития выносливости у конькобежцев. Средства и методы воспитания общей выносливости. Построение занятий при применении средств ОФП. Дозировка и показатели нагрузки.

** Семинарское занятие – 2 часа*

Коллоквиум. - Характеристика средств спортивной тренировки. Характеристика методов развития физических качеств.

Сила конькобежца и методика ее развития. Быстрота конькобежца, ее показатели и методика развития. Выносливость конькобежца, ее проявление на различных дистанциях. Значение ловкости и гибкости в конькобежном спорте, методика их развития. Возрастные особенности развития двигательных качеств.

Выступление студентов с подготовленными докладами - презентациями и комментариями. Обсуждение презентаций.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,15.

Дополнительная – 5,13.

Самостоятельная работа

Написать реферат на тему:

1. Средства и методы развития силы у юных конькобежцев
2. Средства и методы развития быстроты в процессе круглогодичной тренировки у конькобежцев.
3. Средства и методы развития выносливости у юных конькобежцев в подготовительном периоде тренировки.
4. Средства и методы развития гибкости у юных конькобежцев в подготовительном периоде тренировки.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,15.

Дополнительная – 5,13.

*Изучение темы направлено: на приобретение **знаний** о методике развития физических качеств необходимых конькобежцу для показа высоких спортивных результатов, их значении, месте в системе подготовки ; **умений** в подборе средств и методов выполнения упражнений; **навыков** выполнения упражнений, определения нагрузки и **формирование общепрофессиональных (ОПК-3) и профессиональных компетенций (ПК – 1-8,11-13).***

Тема 4. Виды подготовки в конькобежном спорте

Лекция – 2 часа

Подготовка конькобежца и ее виды. Физическая подготовка (общая и специальная) – цели и задачи, содержание. Техническая подготовка (общая и специальная, задачи, этапы и их содержание). Теоретическая подготовка (цели, задачи, содержание). Морально-волевая и специальная психологическая подготовка (цели, задачи и содержание).

Взаимосвязь видов подготовки в тренировочном процессе.

Семинарское занятие – 2 часа

Понятие «подготовка» конькобежца. Задачи физической подготовки и средства решения. Виды физической подготовки. Задачи и средства тактической подготовки. Понятие «техническая подготовка»: Задачи, этапы, средства технической подготовки. Задачи теоретической подготовки и ее содержание. Задачи и средства морально-волевой и специальной психологической подготовки. Взаимосвязь видов подготовки.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,12.

Дополнительная – 13.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о видах подготовки: её целях, задачах, содержании в конькобежном спорте и **формирование профессиональных компетенций (ПК – 2-7,10-13)***

Тема 5. Педагогический контроль подготовленности конькобежцев

Методическое занятие – 2 часа

Педагогический контроль подготовленности конькобежцев. Самоконтроль спортсмена. Дневник спортсмена как форма учета за ходом подготовки. Примерная форма дневника. Запись содержания тренировки, состояние спортсмена перед, в ходе и после тренировки.

Самостоятельная работа

Завести дневник тренировки спортсмена, отмечать содержание тренировочных занятий и данные самоконтроля.

Индивидуальная работа

Собеседование со студентами по ведению дневника тренировки. Составление отчета о работе в соревновательном периоде.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о контроле подготовленности конькобежца, регистрации показателей самоконтроля, правила заполнения тренировочной нагрузки и формирование общекультурных (ОК-7-8), общепрофессиональных (ОПК-3,5) и профессиональных компетенций (ПК – 1,3-5,10,13,29)

Модуль 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Тема 1. Спортивный инвентарь конькобежца, его ремонт

**Учебно-практическое занятие – 2 часа*

Значение инвентаря в конькобежном спорте. Конструкция современного бегового конька. Крепление коньков к ботинку. Ремонт коньков, ботинок, смена лезвий. Костюм конькобежца. Гигиенические требования к одежде. Специальный инвентарь и оборудование для тренировки. Инвентарь для точки коньков.

Знакомство и опробование работать инструментом для ремонта спортивного инвентаря в мастерской кафедры.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о конструкции беговых коньков, уходе за инвентарём; умений и навыков постановки и крепления коньков к ботинку и формирование общепрофессиональных (ОПК-8) и профессиональных компетенций (ПК – 12,26).

Тема 2. Точка беговых коньков

**Практическое занятие – 2 часа*

Станки для точки коньков. Основные приемы и действия конькобежца перед установкой коньков в станок при точке коньков. Точка коньков в станках различной конструкции.

Занятие проводится в форме ролевой игры.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 11.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о инструменте для точки коньков, приемах и действиях перед точкой; умений определять овал и исправлять кривизну полоза; навыков точки коньков в станке и формирование общепрофессиональных (ОПК-4.7) и профессиональных компетенций (ПК – 12).

Модуль 6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОНЬКОБЕЖЦА

Тема 1. Соревнования, их место в системе подготовки конькобежцев

Лекция – 2 часа

Значение соревнований для роста мастерства конькобежцев.
Пропаганда конькобежного спорта. Виды и характер соревнований.
Планирование соревнований в цикле подготовки.

Семинарское занятие – 2 часа

Значение соревнований для роста спортивно-технического мастерства.
Виды и характер соревнований.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,17.

Дополнительная – 5,13.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о значении соревнований, их функции, видах, планировании в годичном цикле подготовки и формирование общепрофессиональных (ОПК-8) и профессиональных компетенций (ПК – 21,25,31-32)

Тема 2. Правила соревнований по конькобежному спорту

Методические занятия – 4 часа

т.1. Правила соревнований. История, основные положения по конькобежному спорту. Правила и обязанности спортсмена. Правила бега по дистанции.

т.2. Правила соревнований по шорт-треку.

Особенности бега по дистанции в отличии от скоростного бега на коньках. Судьи и их обязанности. Состав судейской коллегии. Обязанности судей: стартера, на финише, на повороте, переходе.

** Семинарское занятие – 2 часа*

Коллоквиум. - История правил соревнований по конькобежному спорту. Структура правил соревнований. Правила бега по дистанциям (нарушения и наказания). Обязанности судей обслуживающих соревнования.

	КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ								
	Основы тактики в конькобежном спорте	2	*				2	0	
	Методика тактической подготовки в конькобежном спорте						8	0	
	ОБУЧЕНИЕ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ								
	Методика обучения технике бега на коньках и специфическим упражнениям конькобежца			0	4*		2	6	
	ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ								
	Основные закономерности спортивной тренировки								
	Средства и методы воспитания физических качеств			*			0		
	Требования к специальной работоспособности конькобежца		*		0		8		
	УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ								
	Планирование спортивного совершенствования в конькобежном спорте		*				4	0	
	Педагогический контроль подготовки юных конькобежцев					*	0	0	
	СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОНЬКОБЕЖЦА								
	Организация и проведение соревнований		*				2		
	Методика работы судей по конькобежному спорту			*					
	Всего	6	4	8	8	0	50	16	

Примечание: темы занятий, помеченные значком * проводятся в интерактивной форме.

Модуль 1. ТЕОРИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Тема 1. Преподавание конькобежного спорта в системе физкультурного образования.

Методическое занятие – 2 часа

Содержание программного материала на 2 курсе. Знания и умения, которыми должны овладеть студенты. УИРС и ВКР. Содержание самостоятельной работы. Зачетные требования на 2 курсе.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о содержании программного материала и требованиях на 2 курсе и формирование общекультурных (ОК–1), и профессиональных компетенций (ПК – 1,2,8)

Тема 2. История конькобежного спорта.

** Методическое занятие – 2 часа*

Анализ участия конькобежцев России в Зимних Олимпийских играх (У11-XXII). *Просмотр видеозаписи выступления конькобежцев на Зимних Олимпийских играх. Регистрация параметров соревновательной деятельности (определение количества шагов на прямой и повороте). Оформление таблиц.*

Самостоятельная работа

Участие конькобежцев России в зимних Олимпийских играх (мужчины, женщины). Составить таблицу всех зимних Олимпийских игр. Провести анализ, определить средний результат первых шести конькобежцев. Построить график по среднему результату на каждой дистанции.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная 11,13

Дополнительная – 14.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об участии конькобежцев России в ЗОИ; умений регистрировать основные показатели соревновательной деятельности и формирование общекультурных (ОК–1,2), общепрофессиональных (ОПК-10) и профессиональных компетенций (ПК – 6,8,31)

Тема 3. Актуальные вопросы развития конькобежного спорта

Методическое занятие – 2 часа

Анализ участия конькобежцев России в Зимних Олимпийских играх (У11-XXII). *Просмотр видеозаписи выступления конькобежцев на Зимних Олимпийских играх. Регистрация параметров соревновательной деятельности (определение количества шагов на прямой и повороте). Оформление таблиц.*

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об участии конькобежцев России в ЗОИ; умений регистрировать основные показатели соревновательной деятельности и формирование общекультурных (ОК–1,2), и профессиональных компетенций (ПК – 6,8,9,28)

Модуль 2. ТЕХНИКА СКОРОСТНОГО БЕГА НА КОНЬКАХ

Тема I. Теория техники скоростного бега на коньках

Лекция - – 2 часа

Понятие о технике скоростного бега на коньках. Задачи техники конькобежца. Динамическая анатомия конькобежца. Силы, действующие на конькобежца. Элементы техники и двигательные действия в беге на коньках. Построение скользящего шага в беге по прямой, в беге по повороту.

Семинарское занятие – 2 часа

Дать определение - "техника бега на коньках". Характеристика специфических особенностей техники скоростного бега на коньках. Охарактеризовать задачи техники конькобежца.

Дать характеристику сил, действующих на конькобежца. Охарактеризовать элементы техники и двигательные действия в беге на коньках (посадка конькобежца, свободное скольжение, отталкивание, смещение, маховые действия постановка конька на лед).

Анализ фазовой структуры скользящего шага в беге на коньках (по прямой» по повороту).

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11.

Дополнительная – 7.

Изучение темы направлено на приобретение знаний по вопросам техники бега на коньках (задачах, силах действующих на конькобежца и формирование общекультурных (ОК–2), общепрофессиональных(ОПК-1-3) и профессиональных компетенций (ПК – 1,4,8,11,14-15).

Тема 2. Техника скоростного бега на коньках на различные дистанции

Лекция – 2 часа

Особенности техники бега по прямой на различные дистанции. Особенности техники бега по повороту на различные дистанции. Техника бега со старта. Особенности техники бега сильнейших конькобежцев, индивидуализация техники.

** Методическое занятие – 2 часа*

Анализ техники бега на коньках (по кинограмме). Понятие анализа. Кинематические и динамические характеристики движения.

Вычисление по кинограмме и видеозаписи бега кинематических показателей скользящего шага (временных, пространственных и угловых характеристик). Построение контурограмм и гониограмм движения. Построение графиков и таблиц. Обсуждение результатов.

Семинарское занятие – 2 часа

Техника бега по прямой на короткие дистанции. Техника бега по повороту на короткие дистанции. Особенности техники бега по прямой на различные дистанции. Техника бега со старта. Особенности в технике бега сильнейших конькобежцев.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,15.

Дополнительная – 5,13.

Самостоятельная работа

Написать реферат на тему:

1. Анализ фазового построения скользящего шага,
2. Техника бега по прямой на короткие и длинные дистанции.
3. Техника бега по повороту на короткие и длинные дистанции.
4. Техника бега со старта.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,15.

Дополнительная – 5,13.

Индивидуальная работа

Выступление студентов и обсуждение выполненной работы.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об основных элементах, фазовой структуре скользящего шага в беге на коньках и **формирование общекультурных (ОК–2), общепрофессиональных(ОПК-1-3) и профессиональных компетенций (ПК – 1,4.8,11,14-15)***

Модуль 2. ТАКТИКА В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Тема I. Основы тактики в конькобежном спорте

Лекция – 2 часа

Понятие "тактики", тактической подготовки, тактической подготовленности. Значение тактики в конькобежном спорте. Показатели тактики. Факторы, определяющие выбор тактики конькобежца в соревнованиях на различные дистанции. Пути дальнейшего совершенствования тактики в конькобежном спорте.

Методические занятия – 8 часов

* **т.1.** Тактика конькобежца на дистанциях 500 и 1000 метров. Характеристика технико-тактических вариантов пробегания дистанций 500 и 1000 метров.

По видеозаписи соревнований анализ факторов, определяющих выбор тактических вариантов: подготовленность конькобежца, условия старта, соперник по забегу, климатические условия. Обоснование результатов наблюдений и анализа.

т.2. Тактика конькобежца на дистанции 1500 метров. Характеристика тактических вариантов пробегания дистанции 1500 метров конькобежцами различной квалификации. Анализ факторов, влияющих на выбор тактики.

* **т.3.** Тактика конькобежцев на дистанциях 5000-10000 метров.

По видеозаписи соревнований анализ тактических вариантов пробегания длинных дистанций сильнейшими конькобежцами мира. (Факторы, влияющие на характер бега конькобежца. Основные тактические приемы на дистанции). Построение графиков и таблиц

Семинарское занятие – 2 часа

Понятие и значение "тактики", "тактической подготовленности", "тактической подготовки". Характеристика показателей тактики конькобежца в соревнованиях. Анализ факторов, определяющих поведение конькобежца на дистанциях многоборья. Характеристика и анализ распределения сил в беге на различные дистанции. Тактические приемы, применяемые конькобежцами на различных дистанциях.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,12.

Дополнительная – 5,13.

Самостоятельная работа

Написать реферат на тему:

Выбор тактики бега на дистанцию- 500, 1000, 1500, 3000, 5000, 10000 метров.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,12.

Дополнительная – 5,13.

Индивидуальная работа

Выступления студентов с сообщениями по теме: Выбор тактики бега на дистанциях 500-10000 метров.

Изучение темы направлено на приобретение знаний по построению бега сильнейшими конькобежцами, показателях тактики в беге на дистанциях многоборья и формирование общекультурных (ОК-2),

обще профессиональных (ОПК-2,3) и профессиональных компетенций (ПК – 1,4,8,11,14-15)

Тема 2. Методика тактической подготовки в конькобежном спорте

Лекция – 2 часа

Особенности тактической подготовки в конькобежном спорте. Средства и методы тактической подготовки в процессе круглогодичной тренировки. Методика тактической подготовки на дистанции 500-1000 1500 и 5000-10000 метров.

Методические занятия – 6 часов

***т.1.** График бега как показатель тактического мастерства конькобежца. Методика составления графика бега и ведение конькобежца по графику.

Анализ графиков бега сильнейших конькобежцев на чемпионатах мира и Зимних Олимпийских играх. Комментарии студентов и выводы.

т.2. Частота и длина скользящего шага как показатель тактики. Анализ изменения частоты и длины скользящего шага на дистанциях многоборья (по прямой и повороту)

*** т.3.** *Просмотр видеозаписей и анализ графиков бега сильнейших конькобежцев при установлении мировых рекордов на различные дистанции. Обсуждение результатов наблюдений студентами.*

Практические занятия – 8 часов

т.1. Тактическая подготовка на дистанцию 500 метров. Пробегание отрезков 100-200-300 метров по внутренней и внешней дорожке на время.

т.2. Тактическая подготовка на дистанцию 1000-1500 метров. Пробегание отрезков 300-400 -800 метров с различной интенсивностью (повторным методом)

т.3-4. Тактическая подготовка конькобежца на дистанциях 5000-10000 метров. Методика построения занятия с тактической направленностью. Средства и методы тактической подготовки в беге на длинные дистанции развитие чувства скорости: повторное пробегание отрезков дистанции 5000 метров.

Семинарское занятие – 2 часа

Определение понятия «тактическая подготовка». Показатели тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки в подготовительном периоде тренировки. Методика тактической подготовки на дистанциях 500, 1500, 5000, 10000 метров.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 10,11,12.

Дополнительная – 5,13.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о методике тактической подготовки на различные дистанции; умений пробегать отрезки с заданной скоростью; навыков в построении графиков бега, проведении занятий тактической направленности и формирование общепрофессиональных(ОПК-2,3) и профессиональных компетенций (ПК – 1,4,8,11,14-15)

Модуль 4. ОБУЧЕНИЕ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Тема I. Методика обучения технике скоростного бега на коньках и специфическим упражнениям конькобежца

Методические занятия -6 часов

т.1. Методика составления конспекта урока по конькобежному спорту. Урок по конькобежному спорту, его части, задачи, продолжительность. Форма конспекта, его значение. Обучение записи общеразвивающих и специальных упражнений. Примерное составление конспекта с конкретной задачей урока.

т.2. Оценка техники специфических упражнений конькобежца. Ошибки в технике, их причины, предупреждение появления ошибок. Разбор шкалы оценки техники выполнения технической имитации, пригибной ходьбы, прыжковой имитации, бега на роликовых коньках.

т.3. Педагогическая оценка техники бега на коньках. Характерные (типичные) ошибки в технике бега на 1, 2 этапах обучения. Анализ таблиц оценки техники бега по прямой, повороту, со старта.

Практические занятия – 10 часов

Методика обучения технике бега на коньках:

т.1. По прямой на короткие дистанции. Упражнения для закрепления навыков техники бега. Игры и эстафеты на льду.

т.2. По повороту на короткие дистанции. Подбор упражнений и построение занятий. Методы выполнения работы. Определение нагрузки.

т.3. По прямой и повороту на средние дистанции. Построение занятий, подбор упражнений, методы работы. Бег по повороту различного радиуса.

т.4.-Со старта (на различные дистанции). Особенности старта на 5000 - 10000метров.

Учебная практика – 14часов

Проведение учебно-тренировочного занятия подготовительного периода с задачей:

т.1.-Обучить подводящим упражнениям и технической имитации.

т.2. Обучить прыжковой имитации:

а) вперед; б) вперед - в сторону; в) вперед - в сторону с махами рук.

т.3. Обучить технике бега на роликовых коньках:

- а) по прямой с махами рук;
- б) по повороту с махами рук.

Проведение учебно-тренировочного занятия соревновательного периода с задачей:

- т.4. обучить технике бега по прямой на длинные дистанции;
- т.5. обучить отталкиванию и технике работы рук в беге по прямой;
- т.6. обучить скрестному шагу в беге по повороту;
- *т.7. обучить технике бега со старта.

Игровое проектирование занятия учебной практики по обучению юных конькобежцев бегу со старта. Обсуждение выбранных студентом методических приёмов, организации группы.

Семинарское занятие – 2 часа

Положительный и отрицательный перенос навыков. Средства обучения технике бега на коньках. Методы и методические приемы обучения. Этапы обучения. Методика обучения технике бега на II этапе (по прямой, по повороту). Педагогическая оценка техники.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 6,10,11,12.

Дополнительная –13.

Самостоятельная работа

1. Составить конспекты учебно-тренировочных занятий на тему: Проведение учебно-тренировочного занятия в подготовительном и соревновательном периодах тренировки.

2. Оценить технику выполнения специфических упражнений и технику бега на коньках. Представить таблицы оценки техники (на студентах группы).

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 6,10,11,12.

Дополнительная –13.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** о методах и методических приемах применяемых при обучении технике бега; **умений** в подборе необходимых упражнений при обучении разновидностям техники бега на коньках; **навыков** выполнения упражнений, определения объёма нагрузки и **формирование общепрофессиональных (ОПК-1-4,7) и профессиональных компетенций (ПК – 1-4,8,12,14)***

Модуль 5. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 1. Основные закономерности спортивной тренировки

Методические занятия -4 часа

т.1. Анализ основных принципов спортивной тренировки. Характеристика и реализация основных принципов тренировки при занятиях конькобежным спортом: углубленная специализация и направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки.

т.2. Непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Семинарское занятие – 2 часа

Характеристика и реализация основных принципов тренировки при занятиях конькобежным спортом: углубленная специализация и направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о закономерностях спортивной тренировки, их значении для роста спортивного мастерства; умений в объяснении значений принципов тренировки и формирование общекультурных (ОК-2), общепрофессиональных (ОПК-2,3) и профессиональных компетенций (ПК – 1,2,14)

Тема 2. Средства и методы воспитания физических качеств

Практические занятия – 6 часов

* **т.1.** Методика развития специальной выносливости в подготовительном периоде средствами прыжковой имитации и пригибной ходьбы, бега на роликовых коньках.

Навыковый тренинг по развитию специальной выносливости конькобежцев.

т.2. Методы выполнения работы при развитии анаэробных источников энергообеспечения. Время работы и отдыха. Дозировка нагрузки. Построение занятий.

т.3. Методика развития скоростной (дистанционный) выносливости у конькобежцев в соревновательном периоде тренировки. Методы работы, время работы и отдыха, объем нагрузки. Построение занятий.

Учебная практика – 4 часа

т.1. Проведение учебно-тренировочного занятия в подготовительном периоде с задачей: развитие силовой выносливости у конькобежцев методом круговой тренировки.

Самостоятельная работа

Написать реферат на одну из тем:

1. Средства и методы развития общей выносливости у юных конькобежцев в подготовительном периоде тренировки.

2. Средства и методы развития специальной выносливости у юных конькобежцев в подготовительном периоде тренировки.

Методика развития специальной выносливости у юных конькобежцев в соревновательном периоде тренировки.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 6,10,11,12.

Дополнительная –13.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о методах развития физических качеств; умений в подборе необходимых упражнений ; навыков выполнения упражнений, определения нагрузки и формирование общепрофессиональных (ОПК-1-4,7) и профессиональных компетенций (ПК – 1-4,8,12,14)

Тема 3. Требования к специальной работоспособности конькобежца*Методические занятия – 4 часа*

т.1. Морфофункциональные особенности организма юных конькобежцев.

Разбор анатомо-физиологических и морфофункциональных особенностей организма юных конькобежцев.

Возрастное развитие физиологических систем энергообеспечения крови, кровообращения, дыхания.

*** т.2.** Возрастные основы развития двигательных качеств.

Обсуждение методов и последовательности воспитания физических качеств в зависимости от возраста и пола юных конькобежцев. Воспитание их в годичном и многолетнем цикле тренировки. Двигательный возраст - акселерация и ретардация. Влияние спортивной тренировки на физиологические функции. Построение таблицы развития качеств в возрастном плане.

Практические занятия -4 часа

Методика развития специальной выносливости:

т.1. в подготовительном периоде тренировки (круговая тренировка);

т.2. в соревновательном периоде тренировки.

Учебная практика – 10 часов

Проведение учебно-тренировочного занятия в подготовительном периоде с задачей:

- т.1. развивать силу у юных конькобежцев;
- т.2. развивать быстроту у юных конькобежцев;
- т.3. развивать выносливость у юных конькобежцев.

Проведение учебно-тренировочного занятия в соревновательном периоде с задачей:

- т.4. развивать частоту движений (быстроту);
- т.5. развивать скоростную выносливость (1000 м).

Самостоятельная работа

Составить конспекты тренировочных занятий с применением различных средств тренировки.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 6,10,11,12.

Дополнительная –13.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** об особенностях организма юных спортсменов, развитии физических качеств с возрастом, под влиянием тренировки; **умений** в построении занятий, в объяснении различий в физическом развитии девушек и юношей, **навыков** выполнения упражнений, определения нагрузки при проведении занятий и **формирование общекультурных(ОК–2), общепрофессиональных(ОПК-1-5) и профессиональных компетенций (ПК – 2-5)***

Модуль 6. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Тема 1. Планирование спортивного совершенствования в конькобежном спорте

Лекция – 2 часа

Понятие о планировании. Виды и методы планирования. Перспективное планирование тренировки в конькобежном спорте. Текущее планирование (годовое). Оперативное планирование.

Методические занятия – 8 часов

т.1. Основы теории управления в спортивной тренировке. Понятие об управлении, принятие решения. Компоненты управления: прогнозирование, моделирование и планирование в управлении подготовкой конькобежцев.

*т.2. Перспективное планирование подготовки конькобежцев в ДЮСШ. Формы и содержание перспективного плана, его особенности для юных конькобежцев.

Примерное составление плана для конькобежцев учебно-тренировочной группы ДЮСШ с использованием моделирования и интерактивной доски.

* **т.3.** Текущее (годовое) планирование подготовки конькобежцев в ДЮСШ. Форма и содержание годового плана подготовки. Определение направленности плана и объема работы в основных средствах тренировки.

Примерное составление годового плана для учебно-тренировочной группы. Обсуждение особенностей планирования для спортсменов высокой квалификации.

т.4. Планирование учебно-тренировочной работы в микроциклах подготовки. Виды микроциклов, их характеристика, длительность. Определение направленности, объема нагрузки. Примерное построение микроцикла тренировки в различные периоды.

Семинарское занятие – 2 часа

Понятие о планировании. Виды планирования. Характеристика и принципы составления перспективного плана тренировки спортсмена. Методика составления месячного, поурочного рабочего плана: принципы, определения объема, направленности, виды микроцикла и их характеристика. Планирование тренировки в микроциклах подготовки., их анализа.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная –10,11,12.

Дополнительная –5,13.

Самостоятельная работа

Составить годовой план распределения объема основных тренировочных средств для групп ДЮСШ.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная –10,11,12.

Дополнительная –5,13.

Индивидуальная работа

Анализ со студентами составленных ими годовых планов.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об управлении в спортивной тренировке, видах планирования, их содержании; умений определять направленность, объём, средства тренировки в планах ; навыков в составлении планирования тренировочного процесса и формирование общекультурных(ОК–2), общепрофессиональных (ОПК-3,5,9) и профессиональных компетенций (ПК – 1-3,8,11,13-15,22)

Тема 2. Педагогический контроль подготовки юных конькобежцев

Лекция – 2 часа

Формы контроля. Виды контроля. Педагогический контроль, его значение и содержание.

Методические занятия – 4 часа

т.1. Контроль уровня развития скоростно-силовых качеств у юных конькобежцев. Анализ контрольных упражнений для оценки скоростно-силовых качеств у юных конькобежцев различного возраста. Нормативы по возрастным группам.

т.2. Контроль уровня развития выносливости юных конькобежцев. Анализ тестов для оценки выносливости конькобежцев различного возраста. Нормативы оценки.

* Семинарские занятия-4 часа

Коллоквиум. - Педагогический контроль подготовки юных конькобежцев.

Формы и виды контроля. Содержание и особенности формы педагогического контроля. Характеристика методов педагогического контроля. Оценка уровня развития двигательных качеств: быстроты, силы и силовой выносливости, выносливости, гибкости и координации движений (ловкости).

ЛИТЕРАТУРА:

Основная –10,11,12,16.

Дополнительная –4,12.

Самостоятельная работа

Оценить уровень развития быстроты, гибкости и координации движений у студентов группы. Составить таблицы результатов, провести анализ.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная –10,11,12,16.

Дополнительная –4,12.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** по осуществлению контроля развития физических качеств, тестах для их оценки; **умений** подбирать контрольные упражнения для оценки двигательных качеств; **навыков** анализа результатов тестов и **формирование общекультурных(ОК–7,8), общепрофессиональных(ОПК-3,5) и профессиональных компетенций (ПК – 1,3-5,10,13,29)***

Модуль 7. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОНЬКОБЕЖЦА

Тема 1. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту

Лекция – 2 часа

Предварительная работа по проведению соревнований. Организационный комитет и его функции. Комплектование судейской коллегии. Проведение соревнований (заседание судейской коллегии, открытие соревнований, забеги на дистанции, работа судейской коллегии, закрытие).

Методические занятия – 8 часов

* **т.1.** Методика составления календаря спортивно-массовых мероприятий. Принципы составления календаря спортивных мероприятий. Форма календаря. *Демонстрация слайдов – презентаций форм календаря для различных спортивных организаций. Обсуждение особенностей составления календаря для различных коллективов физической культуры.*

* **т.2.** Положение о соревнованиях и методика его составления. Кто составляет положение о соревнованиях, сроки рассылки организациям, изменения и дополнения.

Разбор основных параграфов «положения» и их содержания на интерактивной доске.

* **т.3** Деловая игра. Жеребьевка участников соревнований.

Проведение жеребьевки участников: при проведении соревнований по многоборью, в 1-2-3 дня различных возрастных групп.

* **т.4.** **Деловая игра.** - Жеребьевка участников соревнований в шорт-треке. Подготовительная работа. Проведение жеребьевки предварительных забегов. Составление полуфинальных и финальных забегов.

Семинарское занятие – 2 часа

Значение соревнований для роста спортивно-технического мастерства. Виды и характер соревнований. Оргкомитет и его работа. Жеребьевка участников соревнований. Обязанности и работа судей, их взаимодействие. Оформление документов соревнований.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная –10,11,17.

Дополнительная –8.

Самостоятельная работа

1. Составить календарь спортивно-массовых мероприятий для различных коллективов физической культуры (ДЮСШ, академии, город и др.
2. Составить график проведения соревнований (юноши, девушки, спринтерское многоборье).

3. Изучить обязанности судей. Судейство соревнований в различных должностях (2 соревнования)

4. Составить положение о соревновании.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная –10,11,17.

Дополнительная –8.

Индивидуальная работа

Обсуждение составленных документов (календаря, положения, графика соревнований). Работа судей-секундометристов.

Устройство секундомера. Определение результата конькобежца. Оценка и анализ работы судей на соревнованиях.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний методики составления документов по проведению соревнований; умений в составлении положения о соревновании, календаря спортивно-массовых мероприятий; навыков проведения жеребьевки участников соревнований на различные дистанции и формирование общекультурных (ОК-4), общепрофессиональных(ОПК-7,8) и профессиональных компетенций (ПК 21,23,25,33)

Тема 2. Методика работы судей по конькобежному спорту

Методические занятия - 4 часа

т.1. Методика работы судей: стартера, старшего судьи на финише и старшего секундометриста. Обязанности судьи-стартера. Выпуск участников на дистанцию (пробует каждый студент). Особенности в работе старшего судьи на финише и старшего секундометриста. Взаимосвязь в работе судей. Возможные ошибки в работе, их исправление.

т.2. Методика работы судьи-информатора. Обязанности судьи-информатора, правила ведения информации. Взаимосвязь в работе с другими судьями. Примерное проведение информации по радио о начале соревнований, составе забегов и т.д. (каждый студент).

Практические занятия -4 часа

* **т.1. Деловая игра:** судейство соревнований.

Выполнение обязанностей: главного секретаря, информатора, стартера, старшего секундометриста в скоростном беге на коньках.

* **т.2. Деловая игра:**

Судейство соревнований по шорт-треку.

Самостоятельная работа

Судейство соревнований в роли главного секретаря, стартера, старшего секундометриста с отметкой судейства в карточке судей (2-3 соревнования).

Организация и методика подготовки конькобежцев в ДЮСШ								
Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов								
Методы и методики исследования						0	0	
Экспериментально-исследовательская работа			*				0	
Спортивные сооружения для конькобежного спорта								
Расчет беговых дорожек для конькобежного спорта		*						
Разметка беговой конькобежной дорожки		*						
Устройство роликдрома, конькобежного городка							0	
Итого	2	0	4	4	0	0	8	

Примечание: темы занятий, помеченные значком * проводятся в интерактивной форме.

Модуль 1. ТЕОРИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Тема 1. Преподавание конькобежного спорта в системе физкультурного образования

Методическое занятие 2 часа

Содержание программного материала на 3 курсе и график его изучения. Знания и умения, которыми должны овладеть студенты. УИРС и выпускные квалификационные работы (ВКР). Зачетные требования на 3 курсе.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о содержании программного материала и требованиях на 3 курсе и формирование общекультурных (ОК–1), и профессиональных компетенций (ПК – 1,2,8)

Тема 2. История развития конькобежного спорта

Методические занятия -4 часа

* т.1. Единая спортивная классификация (ЕСК) и ее развитие. Появление ЕСК.

Демонстрация слайдов изменения норм и разрядов ЕСК. Анализ изменений, вносимых в ЕСК. Сравнение норм с мировыми рекордами.

** т.2. Возникновение и становление шорт-трека. Первые официальные соревнования по шорт-треку. Появление шорт-трека в Европе, России. Официальные чемпионаты мира, Универсиады. Шорт-трек в зимних Олимпийских играх. Развитие шорт-трека в России.*

Демонстрация слайдов: чемпионатов и чемпионов мира; ЗОИ; России. Выход в Интернет и просмотр соревнований.

Самостоятельная работа

Анализ норм Единой спортивной классификации (ЕСК). Изменения требований ЕСК. Анализ нормативов МС, МСМК и рекордов мира.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная –11,13.

Дополнительная –14.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** о развитии ЕСК, шорт-трека в России и за рубежом, об участии конькобежцев России в соревнованиях; **умений** в анализе изменений норм ЕСК, мировых рекордов в беге на коньках и **формирование общекультурных (ОК–1,2), общепрофессиональных (ОПК-10) и профессиональных компетенций (ПК – 6,8,31)***

Тема 3. Актуальные вопросы развития конькобежного спорта в России и за рубежом

** Методическое занятие 2 часа*

Выступления российских конькобежцев на международных соревнованиях. Сравнительный анализ рекордов России и мира.

Выход в Интернет: просмотр и выписка рекордов России и Мира; составить таблицу участия конькобежцев в чемпионатах мира (спринт, многоборье) и ЗОИ.

Индивидуальная работа

Анализ состояния конькобежного спорта в России и за рубежом за прошедший год. Новое в технике, тактике, методике обучения и тренировки, инвентаре, подготовке льда и правилах соревнований.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** об участии конькобежцев России в международных соревнованиях сезона; **умений** анализировать произошедшие изменения в технике, тактике бега, методике тренировки и **формирование общекультурных(ОК–2,7), и профессиональных компетенций (ПК – 6,8,9,28)***

Тема 4. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера-преподавателя

Методическое занятие -2 часа

Тренер как педагог и воспитатель. Уровни и критерии педагогического мастерства тренера. Требования к деятельности тренера. Функции, личностные качества и авторитет тренера. Особенности работы по конькобежному спорту в ДЮСШ, ВУЗе, со сборными командами. Работа тренера на соревнованиях.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об функциональных обязанностях тренера, критериях педагогического мастерства, особенностях работы и формирование общекультурных (ОК–2,7), и профессиональных компетенций (ПК – 6,8,9,28)

Тема 5. Методика использования конькобежного спорта, как средства ОФП, фактора отдыха и развлечения

** Методическое занятие - 2 часа*

Конькобежный спорт как средство подготовки в других видах спорта (лыжный спорт, легкая атлетика и др.) оздоровительное значение конькобежного спорта. Использование конькобежного спорта как средства активного отдыха и развлечения населения.

Просмотр видеофильмов и видеоклипов о конькобежном спорте в Интернете. Просмотр и анализ конькового хода в лыжном спорте. Обсуждение результатов просмотра.

Самостоятельная работа

Разработать программу соревнований «Веселые старты»

ЛИТЕРАТУРА:

Основная –10,11,17.

Дополнительная –8.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об использовании катания на коньках в других видах спорта, оздоровительном значении конькобежного спорта и формирование общекультурных (ОК–1,8), общепрофессиональных (ОПК-2,6,7,10) и профессиональных компетенций (ПК – 3,5,6,16-19)

4 курс

п/п	Модули и темы программы	Лекции	Метод.за	Практ.за	Учеб.	Сем.заня	Всего	Самост.р	Инд.раб
			нятия	нятия	практика	тия		абота	
	Теория конькобежного спорта								
	Преподавание конькобежного спорта в системе физкультурного образования		2				2		
	Актуальные вопросы развития конькобежного спорта		*2				2	6	
	Техника скоростного бега на коньках								
	Анализ техники бега на коньках	2	*4			2	8	8	
	Система спортивной тренировки								
	Методика тренировки конькобежцев спринтеров	2	2	*6		2	12	6	2
	Методика тренировки конькобежцев многоборцев	2	*6	6		2	16	10	2
	Особенности методики тренировки женщин в конькобежном спорте	2	2			2	6	6	
	Среднегорье в подготовке конькобежцев	2				2	4		
	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	2	*2			*2	6	10	
	Управление процессом спортивного совершенствования								
	Прогнозирование в конькобежном спорте	2	2			2	6	6	
	Планирование спортивного совершенствования		*6			2	8	12	
	Моделирование спортивной деятельности	2	*4			2	8	6	
	Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов								
	Проблемы, результаты и перспективы НИР в конькобежном спорте	2					2		
	Экспериментально-исследовательская работа		*6				6	28	4

	Материально-техническое обеспечение конькобежного спорта								
	Тренажеры в конькобежном спорте		*2	2			4	6	
	Уход за льдом и подготовка к соревнованиям		2				2		
	Всего часов	18	40	14		18	90	108	8

Примечание: темы занятий, помеченные значком * проводятся в интерактивной форме.

Модуль 1. ТЕОРИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Тема 1. Преподавание конькобежного спорта в системе физкультурного образования

Методическое занятие-2 часа

Содержание программного материала на 4 курсе. Знания, умения, которыми должны овладеть студенты. УИРС и квалификационные работы. Зачетные требования 4курса.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о содержании программного материала и требованиях на 4 курсе и формирование общекультурных (ОК-1), и профессиональных компетенций (ПК – 1,2,8)

Тема 2. Актуальные вопросы развития конькобежного спорта

*Методическое занятие-2 часа **

Сведения о развитии конькобежного спорта в стране за истекший год. Анализ выступления конькобежцев на чемпионатах Европы, мира и этапах Кубка мира. Новое в технике, тактике, методике обучения и тренировки, правилах соревнований, оборудовании и инвентаре.

Демонстрация слайдов: чемпионатов и чемпионов мира; ЗОИ; России.

Выход в Интернет и просмотр новых технологий, правил соревнований, ЕСК. Обсуждение результатов.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об участии конькобежцев России в международных соревнованиях сезона; умений анализировать произошедшие изменения в технике бега, тактике, методике тренировки и формирование общекультурных(ОК-2,7), и профессиональных компетенций (ПК – 6,8,9,28)

Модуль 2. ТЕХНИКА СКОРОСТНОГО БЕГА НА КОНЬКАХ

Тема 1. Анализ техники бега на коньках

Лекция-2 часа

Понятие «анализ техники бега». Анализ техники бега на коньках по прямой, повороту, со старта.

Методические занятия – 4 часа

* **т.1.** Анализ техники бега сильнейших конькобежцев России и мира. Просмотр видеозаписей и анализ техники бега конькобежцев на ЧМ и ЗОИ: подсчет количества шагов на прямых и поворотах, расчёт скорости бега и построение графиков. Анализ результатов.

***т.2.** Анализ техники бега шорт-трековика (по видеозаписи)

Семинарское занятие – 2 часа

Проверка усвоенного материала.

Самостоятельная работа

По кинограмме (или видеозаписи) сделать анализ (в тетради) техники бега сильнейших конькобежцев России.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний по проведению анализа кинематических характеристик скользящего шага в беге на коньках; умений в определении скорости бега, построении графиков и формирование общекультурных (ОК–2), общепрофессиональных (ОПК-1-3) и профессиональных компетенций (ПК – 1,4.8,11,14-15)

Модуль 3. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 1. Методика тренировки конькобежцев-спринтеров

Лекция -2 часа

Анатомо-морфологические характеристики спринтеров. Физиологическая характеристика бега на дистанциях 500, 1000 метров. Особенности методики тренировки спринтеров. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на различных этапах круглогодичной подготовки.

Методическое занятие – 2 часа

Скоростно-силовая подготовка спринтеров. Особенности средств и методов развития скоростно-силовых качеств. Планирование в мезо- и макроциклах. Объем работы в тренировочном занятии. Примерное построение тренировочных занятий в подготовительном периоде.

Практические занятия – 6 часов

* **т.1.** Силовая подготовка конькобежца-спринтера. Методы развития максимальной силы. Использование тренажеров. Объем нагрузки, паузы отдыха.

Проведение занятий с использованием элементов ролевых игр; работа на тренажерах; видео просмотр выполняемых студентами упражнений.

т.2. Скоростная подготовка спринтера в подготовительном периоде тренировки. Методика построения и проведения занятий на роликовых коньках. Примерная длина отрезков, количество повторений, интенсивность, объем нагрузки и отдыха. Контроль за качеством выполнения.

т.3. Скоростная подготовка спринтера в соревновательном периоде тренировки. Повторное пробегание отрезков дистанции 500 метров. Развитие частоты движений в беге по повороту малого радиуса. Примерные объемы работы. Использование соревновательного и контрольного методов тренировки.

Семинарское занятие – 2 часа

Физиологическая характеристика бега на дистанции 500-1000 метров. Анатомо-морфологические особенности конькобежцев-спринтеров. Модельные показатели уровня развития двигательных качеств конькобежцев-спринтеров. Анализ методов, средств и особенностей их применения в развитии: скоростно-силовых качеств спринтеров и специальной выносливости конькобежцев-спринтеров. Анализ объема и интенсивности основных тренировочных средств спринтера. Особенности технической подготовки спринтеров.

ЛИТЕРАТУРА

Основная: 11,14.

Дополнительная: 4,13.

Самостоятельная работа

Составить месячный рабочий план занятий соревновательного периода тренировки для конькобежцев-спринтеров.

ЛИТЕРАТУРА

Основная: 11,14.

Дополнительная: 4,13.

Индивидуальная работа

Обсуждение работы по теме: Месячный план занятий соревновательного периода тренировки конькобежцев-спринтеров.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об особенностях построения тренировочного процесса конькобежцев спринтеров, методах и методических приёмах применяемых при развитии физических качеств в подготовительном и соревновательном периодах тренировки; умений в

подборе упражнений; навыков проведения занятий, выполнения упражнений, определения объёма и интенсивности нагрузки и формирование общепрофессиональных (ОПК-1-3) и профессиональных компетенций (ПК – -1-4,8,11--15, 22-24,32)

Тема 2. Методика тренировки конькобежцев-многоборцев

Лекция -2 часа

Физиологическая характеристика дистанций 1500, 5000 и 10000 метров. Особенности средств и методов развития физических качеств. Особенности построения тренировочного процесса в мезо и микроциклах подготовки

Методические занятия -6 часов

* **т.1.** Характеристика нагрузок в конькобежном спорте. Понятие нагрузки. Деление нагрузок по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности. Понятие объема и интенсивности нагрузок.

Работа с интерактивной доской: построение графиков изменения объёма и интенсивности нагрузки в годичном цикле тренировки.

т.2. Направленность физиологического воздействия тренировочных нагрузок. Анаэробная и аэробная производительность конькобежца. Анализ показателей тренировочных нагрузок. Характер упражнений, интенсивность работы (зоны интенсивности), продолжительность работы и характер отдыха, число повторений упражнений, определяющих направленность и величину воздействия.

т.3. Средства восстановления работоспособности в конькобежном спорте. Значение восстановительных мероприятий. Педагогические, психологические и медицинские средства восстановления. Анализ педагогических и физических средств восстановления

Практические занятия -6 часов

т.1. Развитие скоростно-силовых качеств в подготовительном периоде тренировки. Индивидуальный подход в подборе средств силовой подготовки; использование тренажеров. Методы выполнения работы. Примерное построение тренировочных занятий в мезоциклах подготовительного периода тренировки с использованием специфических средств (прыжковая, техническая имитация), отягощений, прыжков и многоскоков, велоезды.

т.2. Развитие специальной выносливости у конькобежцев в подготовительном периоде тренировки. Средства и методы развития специальной выносливости, применительно к бегу на дистанции конькобежного многоборья. Организация и проведение тренировочного занятия на роликовых коньках различной направленности в мезоциклах в подготовительного периода (в 1 и 2 циклах подготовки). Примерные объемы и

интенсивность нагрузок. Определение критической скорости бега на роликовых коньках.

т.3. Развитие специальной выносливости у конькобежцев в соревновательном периоде тренировки. Развитие специальной выносливости применительно к дистанциям 500, 1500, 5000 и 10000 метров различными методами тренировки. Построение недельного микроцикла тренировочного занятия. Определение объема и интенсивности работы.

Семинарское занятие – 2 часа

Особенности построение тренировочного процесса. Физиологическая характеристика дистанций конькобежного многоборья. Особенности развития физических качеств у конькобежцев высокой квалификации (скоростно-силовые качества, выносливость – общая и специальная). Использование дополнительных факторов повышения работоспособности в тренировочном процессе. Использование средств восстановления работоспособности у конькобежцев. Особенности методики тренировки зарубежных спортсменов.

Основная литература: 3,11,12.

Дополнительная литература: 5,13.

Самостоятельная работа

Разработать недельный план занятий подготовительного и соревновательного периодов тренировки с комплексом восстановительных мероприятий.

Основная литература: 3,11,12.

Дополнительная литература: 13.

Индивидуальная работа

Обсуждение недельных планов тренировочных занятий, разработанных студентами.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** о требованиях предъявляемых к системам организма конькобежца при беге на коньках, построении тренировки в различные периоды, средствах восстановления работоспособности спортсменов; **умений** в подборе упражнений при развитии физических качеств, совершенствовании техники бега; **навыков в проведении занятий, выполнении упражнений, определении объёма нагрузки и формирование общепрофессиональных (ОПК-1,3,5) и профессиональных компетенций (ПК – 1-4,8,11,13-15)***

Тема 3. Особенности методики тренировки женщин в конькобежном спорте

Лекция – 2 часа

Морфофункциональные особенности женского организма и их учет в тренировочном процессе. Овариально-менструальный цикл и работоспособность конькобежек. Особенности развития двигательных качеств у женщин. Некоторые аспекты отбора в женском спорте.

Методическое занятие -2 часа

Особенности средств и методов тренировки конькобежек. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок у конькобежек в основных средствах подготовки.

Семинарское занятие -2 часа

Морфологические и функциональные особенности девушек-конькобежек. Физиологические изменения в женском организме под влиянием упражнений. Изменения работоспособности у конькобежек в овариально-менструальном цикле и планирование тренировочных нагрузок. Особенности методики развития двигательных качеств у конькобежек. Сексконтроль в спорте. Особенности гигиены девушек-конькобежек. Отбор в женском конькобежном спорте.

ЛИТЕРАТУРА

Основная: 11,19.

Дополнительная: 8.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об особенностях женского организма, их учёте в тренировочном процессе, развитии двигательных качеств и формирование общепрофессиональных (ОПК-1,3,5) и профессиональных компетенций (ПК – 1-4,8,11,13-15)

Тема 4. Среднегорье в подготовке конькобежцев

Лекция -2 часа

Факторы, способствующие высоким результатам конькобежцев в среднегорье. Влияние среднегорья и высокогорья на человека акклиматизация, факторы, способствующие акклиматизации. Особенности построения тренировки в среднегорье. Реадаптация. Методика тренировки в этот период, единство равнинной и среднегорной подготовки.

Семинарское занятие -2 часа

Определение понятия «акклиматизация». Факторы, способствующие акклиматизации. Функциональные изменения в организме в период пребывания в среднегорье. Методика тренировки в период акклиматизации. Реадаптация (реакклиматизация). Методика тренировки в период реадаптации. Факторы, способствующие высоким результатам конькобежца в среднегорье.

ЛИТЕРАТУРА

Основная: 11,12.

Дополнительная: 5.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о влиянии среднегорья на организм человека, построении тренировочного процесса, факторах высоких результатов на высокогорье и формирование общекультурных (ОК-2), общепрофессиональных(ОПК-1,3,5) и профессиональных компетенций (ПК – 1-3,8,12-14)

Тема 5. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов*Лекция -2 часа*

Цели и задачи сборов. Виды сборов. Характеристика основных документаций сборов: учебный план сборов; приказ, смета расходов для проведения сборов; распорядок дня сборов; план воспитательной работы и культурно-массовых мероприятий. Анализ итогов сбора.

** Методическое занятие – 2 часа*

Составление документов по учебно-тренировочному сбору (УТС). Разбор основных пунктов учебного плана.

Составление примерной сметы расходов на УТС различного масштаба. Демонстрация слайдов и перенос их на USB студентов.

Составление документов отчетности по УТС. Разбор педагогического и финансового отчета по УТС.

** Семинарское занятие – 2 часа***Коллоквиум по вопросам:**

Значение УТС. Характеристика сборов, их задачи. Организация учебно-тренировочного сбора. Характеристика документов сбора (учебных, финансовых). Подведение итогов сбора. Отчет о сборе.

ЛИТЕРАТУРА

Основная: 11.

Дополнительная: 13.

Самостоятельная работа

Составить учебный план и смету расходов для УТС проводимого на выезде.

ЛИТЕРАТУРА

Основная: 11.

Дополнительная: 13.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о назначении, организации и проведении УТС, документации необходимой при проведении

УТС; умений в составлении планов, сметы расходов; навыков в составлении учебного плана сбора, распорядка дня на сборе и формирование общепрофессиональных (ОПК-3,9) и профессиональных компетенций (ПК – 2-4,8,22,23-24,32)

Модуль 4. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Тема 1. Прогнозирование в конькобежном спорте

Лекция – 2 часа

Понятие о прогнозировании в спорте. Классификация прогнозов. Методы прогнозирования. Практическое применение системы прогнозирования в конькобежном спорте: прогнозирование развития конькобежного спорта; прогнозирование спортивных результатов в конькобежном спорте; прогнозирование состояний спортсменов, влияющих на надежность их выступлений.

Методическое занятие - 2 часа

Прогнозирование спортивных результатов в конькобежном спорте. Разбор методики прогнозируемых спортивных результатов на дистанциях конькобежного многоборья для мужчин и женщин.

Семинарское занятие – 2 часа

Проверка усвоения материала по теме: Прогнозирование спортивных результатов в конькобежном спорте.

ЛИТЕРАТУРА

Основная: 12.

Дополнительная: 3,4,13.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о применении прогнозирования в конькобежном спорте; умений в составлении прогноза спортивных результатов на ЗОИ и формирование общекультурных (ОК-2,7), общепрофессиональных (ОПК-3) и профессиональных компетенций (ПК – 1-4,8,9,11,13-15)

Тема 2. Планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте

Методические занятия – 6 часов

т.1. Планирование подготовки квалификационных конькобежцев в годичном макроцикле. Определение объема и интенсивности нагрузки в основных средствах подготовки и их распределение в мезоциклах подготовки при двух - и трехцикловом планировании.

***т.2.** Планирование тренировочной работы в микроциклах подготовительного периода. Виды микроциклов и их распределение в макроцикле подготовки. Определение направленности тренировочной работы в микроцикле. Примерное построение тренировочного микроцикла. Определение объема и интенсивности нагрузок в микроцикле.

Работа студентов с интерактивной доской: построение микроциклов для спортсменов различных групп ДЮСШ. Обсуждение результатов студентами.

*** т.3.** Планирование тренировочной работы в микроциклах соревновательного периода. Особенности построения тренировочных микроциклов соревновательного периода. Примерное планирование тренировочных нагрузок, направленности работы в микроцикле подготовки.

Семинарское занятие – 2 часа

Определение целей, задач и средств их достижения при планировании спортивного совершенствования. Планирование объема нагрузок по зонам интенсивности. Определение объема тренировочной нагрузки в мезоциклах подготовки при 3-цикловом планировании. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в микроциклах на различных этапах подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

Основная: 3,10,12

Дополнительная: 10.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о методике планирования содержания тренировки в макроцикле, микроцикле подготовки; умений в составлении планов тренировки; навыков в составлении годовых, месячных планов тренировки и формирование общекультурных (ОК-2,7), общепрофессиональных (ОПК-4) и профессиональных компетенций (ПК – 1-4,8,9,11,13-15,22)

Тема 3. Моделирование спортивной деятельности

Лекция – 2 часа

Понятие о моделировании в спорте. Модельные характеристики сильнейших спортсменов: морфологические показатели конькобежцев; характеристики специальной физической и функциональной подготовленности; уровень психологической подготовленности.

Модели построения многолетней тренировки, отдельных циклов, этапов, периодов.

Методическое занятие – 4 часа

т.1. Модельные характеристики соревновательной деятельности конькобежцев в различных возрастных периодах. Показатели критической скорости, скорости на ЧСС 170 уд/мин, коэффициент специальной

тренированности (КСТ) конькобежцев различного возраста, пола и квалификации; на различных дистанциях многоборья.

* **т.2.** Модельные характеристики технической и тактической подготовленности. *Разбор ведущих параметров тактической и технической подготовленности и их показатели у конькобежцев различной квалификации, возраста и пола.*

Семинарское занятие – 2 часа

Определение моделирования. Типы моделей и их характеристика. Характеристика компонентов, входящих в модель сильнейшего спортсмена. Модели: морфологических показателей конькобежцев; физической подготовленности; функциональной подготовленности; технической, тактической и психологической подготовленности. Модель построения: многолетней тренировки спортсменов; макроцикла подготовки конькобежцев. Использование модельных показателей в практике спорта.

ЛИТЕРАТУРА

Основная: 4,14,16.

Дополнительная: 4.10.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** о применении моделирования в конькобежном спорте; **умений** в определении показателей построения тренировочного процесса, соревновательной деятельности; **навыков** в использовании модельных показателей в практике спорта и **формирование общекультурных (ОК-2,7), общепрофессиональных (ОПК-3,4) и профессиональных компетенций (ПК – 1-4,8,9,11,13-15,22)***

Модуль 5. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Тема 1. Проблемы, результаты и перспективы НИР в конькобежном спорте

Лекция – 2 часа

Значение научных исследований по физической культуре и спорту. Проблемы научных исследований по конькобежному спорту. Обзор результатов научных исследований по конькобежному спорту: в России и за рубежом.

Тема 2. Экспериментально-исследовательская работа

Методические занятия – 6 часов

* **т.1.** Анализ экспериментальных данных по выпускной квалификационной работе (ВКР). Обсуждение результатов исследования. Определение выводов и практических рекомендаций. Построение презентаций по результатам исследований.

т.2. Оформление и написание выпускных работ. Подбор иллюстративного материала, его размещение по главам. Техническая

корректировка текстового и цифрового материала. Оформление библиографии.

* **т.3.** Подготовка к научным конференциям и защите ВКР. Окончательная редакция текстовой части ВКР. Подбор наглядной иллюстрации (плакаты, слайды, приборы и др.) для демонстрации. Написание доклада. Апробация защиты дипломных работ. Обсуждение выступлений студентами.

Самостоятельная работа

Математическая обработка результатов исследований по ВКР. Анализ результатов и их обсуждение. Определение выводов и практических рекомендаций по результатам исследований. Подготовка презентации и доклада на научную студенческую конференцию и к Государственному экзамену.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** о значении, проблемах НИР в конькобежном спорте, оформлении результатов исследований; **умений** в подборе иллюстраций результатов исследований; **навыков** в оформлении и написании исследовательских работ и **формирование общекультурных (ОК-1,7), общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 28-30)***

Модуль 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Тема 1. Тренажеры в конькобежном спорте

** Методическое занятие – 2 часа*

Характеристика тренажеров, применяемых в конькобежном спорте: для обучения элементам техники, целостному двигательному акту, для развития специальных физических качеств.

Навыковый тренинг по развитию силы и силовой выносливости конькобежцев.

Практическое занятие – 2 часа

Обучение элементам техники бега с применением тренажеров. Ознакомить студентов с имитационными досками. Правила и гигиенические требования в работе на имитационной доске. Выполнение из посадки конькобежца отталкивания поочередно левой и правой ногой. Объем работы за одно повторение.

Самостоятельная работа

Практическое выполнение работы по развитию физических качеств, совершенствование отдельных элементов техники и движения в целом на тренажерах.

Теоретическое ознакомление с устройством и назначением тренажеров по литературным источникам.

Основная литература: 3,11,16.

Дополнительная литература: 13.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** о тренажерах, методике их применения в конькобежном спорте; **умений** в выполнении упражнений на различных тренажёрных устройствах; **навыков** в использовании тренажёров для развития физических качеств, совершенствования техники выполнения отдельных элементов, структуры движения в целом и **формирование общекультурных (ОК-7), общепрофессиональных (ОПК-2,3,7) и профессиональных компетенций (ПК – 5,11,29)***

Тема 2. Уход за льдом. Подготовка льда к соревнованиям

Методическое занятие – 2 часа

Подготовка льда к тренировочным занятиям. Содержание подготовки при различных метеорологических условиях. Особенности подготовки льда к соревнованиям: первоначальная заливка льда, выравнивание ледовой поверхности, заливка льда перед забегами на дистанции и в ходе соревнований. Качество льда в зависимости от качества воды.

*Изучение темы направлено на приобретение: **знаний** о содержании работы по подготовке льда к тренировочным занятиям, соревнованиям; **умений** в определении качества ледовой поверхности; **навыков** первоначальной подготовки (заливки) льда и **формирование профессиональных компетенций (ПК – 24,26)***

6. Самостоятельная работа студентов

1 курс

Модуль Тема	Содержание работы	Кол-во часов	Виды контроля
1	2	3	4
Модуль 1. Тема 2.	Написать реферат по изучаемым литературным источникам «из жизни звезд», автобиографических книг известных конькобежцев России и мира	12	реферат
Модуль1. Тема 4.	Выписать в тетрадь и уметь объяснить значение терминов встречающихся в конькобежном спорте	6	Конспект терминов в тетради. Устный опрос

Модуль 2. Тема 1.	Графически оформить построение цикла движений конькобежца (периоды, фазы скользящего шага, элементы техники)	6	Графики в тетради. Ответ на сем.занятии.
Модуль 3. Тема 2	Описать в тетради и уметь показать упражнения при обучении катанию на коньках на льду, а также способы торможения	10	Упражнения в тетради. Показ на тренировочном занятии
Модуль 3. Тема 3.	Подобрать и описать упражнения для обучения элементам техники бега по прямой (посадка конькобежца, свободное скольжение, отталкивание, смещение ОЦТ). Подобрать и описать упражнения для обучения технике бега по повороту	8	Количество упражнений в тетради
Модуль 4. Тема 1.	По изученной литературе письменно ответить на вопросы: задачи спортивной тренировки в области : Физической подготовки; Технической подготовки; Тактической подготовки	6	Конспекты ответов в тетради
Модуль 4. Тема 2.	Оформить графически структуру одно - и трех-циклового построения макроцикла подготовки конькобежца	2-3	Таблицы в тетради. Ответы на сем.занятия
Модуль 4. Тема 3.	Написать реферат на тему: Средства и методы развития физических качеств	6	Реферат и оценка на сем.занятия
Модуль 4. Тема 5.	Ведение дневника тренировки спортсмена, отмечать содержание тренировочных занятий и данные самоконтроля	10	Дневник тренировок
Модуль 6. Тема 2.	Выписать в тетрадь правила бега по дистанции, возможные нарушения и наказание за них. Составить список судейской коллегии.	4	Конспекты записей и список судейской коллегии
Модуль 4.	Повышать уровень общей	8	Выполнение

Тема 3.	физической и специальной подготовки.		нормативов
---------	--------------------------------------	--	------------

Основная литература:

1. Докторевич А.М. Основы обучения и совершенствования техники движений конькобежцев: уч. пособие для преподавателей и студентов ИФК, тренеров/А.М.Докторевич–См. СГИФК. –С. 6-21.
2. Докторевич А.М. Характеристика специфических упражнений конькобежца: труды СГИФК/А.М. Докторевич – Смоленск, 1995. – С.107-109.
3. Доленко Ф.Л. Терминология по технике бега на коньках / Ф.Л. Доленко //Конькобежный спорт.-1979.-Вып.1.- С.69-71.
4. Конькобежный спорт: Учебн. для ИФК. Изд. 2-е, перераб. /под ред. Е.П.Степаненко. — М.: ФКиС, 1978.
5. Конькобежный спорт: Что Вы знаете о нем? –М.: Физкультура и спорт, 1988. –С.11-104.
6. Конькобежный спорт и шорт-трек: правила соревнований. - М.; 1990.- 133
7. Приставкин В.С. История развития конькобежного спорта: уч.пособие для преподавателей и студентов ИФК/В.С.Приставкин –Смоленск: СГИФК, 1995. –С.4-53.
8. Соколов М.П. Конькобежный спорт: учебник для ИФК./ М.П. Соколов. –М.: Физкультура и спорт, 1959 – С. 55-70.
9. Стенин Б.А. Конькобежный спорт: учебное пособие для пед. ин-тов/ Б.А.Стенин, В.Г.Половцев–М.: Просвящение, 1990. –с. 33-42.
10. Шорт- трек. Правила соревнований.//А.А. Сизов, О.В. Жигарева.- М.: 2011.- 56 стр.

Дополнительная литература:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. –М. Физкультура и спорт, 1985. –С. 3-95, 175-180.
2. Докторевич А.М. с соавт. Техника бега на коньках и методика ее совершенствования. Лекция для студентов ИФК. –См.: СГИФК, 1987. –с. 10-28.
3. Докторевич А.М. Исследование специально-подготовительных упражнений в подготовительном периоде тренировки для адаптации к двигательной деятельности конькобежцев на льду/ А.М.Докторевич//Адаптация, физическая культура и спорт: Сборник научных трудов. – Смоленск, 1987. – С.36-39.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. –М.: Физкультура и спорт, 1976. –с. 141-168.
5. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. -С.220-223.
6. Половцев В.Г., Панов Г.М. Юный конькобежец. –М.: Физкультура и спорт, 1977. –с. 104-124.

2 курс

Модуль Темы	Содержание работы	Кол-во часов	Виды контроля
1	2	3	4
Модуль 1. Тема 2.	Составить таблицу участия конькобежцев России в зимних Олимпийских играх (мужчины, женщины). Провести анализ	6	Таблица и анализ участия
Модуль 2. Тема 2.	Написать реферат на тему: 1. Анализ фазового построения скользящего шага, 2. Техника бега по прямой на короткие и длинные дистанции	10	Реферат
Модуль 3. Тема 1.	Написать реферат на тему: Выбор тактики бега на дистанцию-500, 1000, 1500, 3000, 5000, 10000 метров	4	Реферат
Модуль 4. Тема 1.	Составить конспекты учебно-тренировочных занятий на тему: Проведение учебно-тренировочного занятия в подготовительном и соревновательном периодах тренировки	16	13 конспектов
Модуль 4. Тема 1	Оценить технику выполнения специфических упражнений и технику бега на коньках. Представить таблицы оценки техники (на студентах группы)	12	Таблицы оценки техники
	Ознакомиться с методикой первоначального отбора конькобежцев в ДЮСШ (беседа с тренером, совместное посещение школы)	4	Записи беседы в тетради
Модуль5. Тема 2.	Написать реферат на одну из тем: 1. Средства и методы развития общей выносливости у юных конькобежцев в подготовительном периоде тренировки. 2. Средства и методы развития специальной выносливости у юных конькобежцев в подготовительном	6	Реферат

	периоде тренировки		
Модуль 6. Тема 1.	Составить годовой план распределения объема основных тренировочных средств для групп ДЮСШ	4	Годовой план
Модуль 6. Тема 2.	Оценить уровень развития быстроты, гибкости и координации движений у студентов группы. Составить таблицы результатов, провести анализ	6	Таблицы с результатами тестирования
Модуль 7. Тема 1.	Составить календарь спортивно-массовых мероприятий для различных коллективов физической культуры	4	Календарь мероприятий в тетради
Модуль 7. Тема 1.	Составить график проведения соревнований (юноши, девушки, спринтерское многоборье)	4	График соревнований в тетради
Модуль 7. Тема 1.	Составить положение о соревнованиях	2	Положение сдать преподавателю.
Модуль 7. Тема 2.	Судейство соревнований в различных должностях (2 соревнования)	10	Отметка в карточке судьи

Основная литература:

1. Докторович А.М. Техника бега на коньках и методика ее совершенствования./ А.М. Докторович // Лекция для студентов ИФК. - Смоленск, 1987. - 35 с.
2. Бахрах И.И Отбор и спортивная ориентация юных конькобежцев / И.И.Бахрах, Е.А. Фомина // лекция для студентов тренерского факультета. – Смоленск, 1984. – 19 с.
3. Волков В.М. Спортивный отбор./ В.М.Волков, В.П.Филин –М.: Физкультура и спорт, 1983. – с. 142-172.
4. Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ. – М., - 66 с.
5. Конькобежный спорт и шорт-трек: Правила соревнований. - М.; 1990.- 133 с.
6. Конькобежный спорт: Учебник для ИФК /Под ред. Е.П.Степаненко-М.: Физкультура и спорт, 1977. -С.227.
7. Кубаткин В.П., Белкина Г.А. и др. Методика тестирования и оценки подготовленности конькобежцев: Учебное пособие. – Малаховка, 1990. – с. 11-50.
8. Михайлов В., Панов Г. Тренировка конькобежца-многоборца. -М.: Физкультура и спорт, 1975. -С.197-219.
9. Подарь Г.К., Степаненко Е.П. Конькобежный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – с. 185-221.

10. Подарь Г.К. Педагогический контроль за состоянием тренированности конькобежцев: Учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 1978, - 35 с.

11. Половцев В.Г., Панов Г.М. Юный конькобежец. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – с. 65-102.

12. Стенин Б.А., Половцев В.Г. Конькобежный спорт: Учебное пособие для пед.ин-тов. -М. -.Просвещение, 1990. -С.33-42.

13. Стенин Б.А, Конькобежный спорт: Учебное пособие для пед. ин-тов. М.:Просвещение, 1990, -С43-60.

14. Чайкин В.А. Катайтесь на коньках.//В.А.Чайкин, В.В.Чайкин – Киров, 1991.-С.15-90

Дополнительная литература

1. Драбкин В.Ф. Конькобежный спорт: Сб. статей. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – с. 23-27.

2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1983. – с. 9-30.

3. Конькобежный спорт. Методика воспитания профессионально-педагогических навыков: Методические указания для студентов ГЦОЛИФКа. М., 1982. -С.35 – 44.

4. Михайлов В.В. Анализ рационального распределения сил на дистанциях конькобежного многоборья //Проблемы конькобежного спорта: Сб. -М.: Физкультура и спорт, 1970. -С.141-160.

5. Подарь Г.К. Педагогический контроль за физической подготовленностью конькобежцев //Конькобежный спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – с. 33-35.

6. Стенин Б.А. Основные аспекты управления технико-тактическим мастерством конькобежцев высокой квалификации: Методические рекомендации для слушателей ВШТ. 1986. -37 с.

7. Фомин Н.А., Вавилов Ю.М. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – с. 199-206.

3 курс

Модуль Тема	Содержание работы	Кол-во часов	Виды контроля
1	2	3	4
Модуль1. Тема 2.	Анализ норм Единой спортивной классификации (ЕСК). Изменения требований ЕСК. Анализ нормативов МС, МСМК и рекордов мира	6	Нормативы с анализом в тетради.
Модуль 1. Тема 5.	Разработать программу соревнований «Веселые	3-4	Программа с описанием в

	старты»		тетради.
Модуль 2. Тема 1.	Составить конспекты тренировочного занятия соревновательного периода тренировки	3	Конспекты занятий.
Модуль 2. Тема 1.	По кинограмме и видеозаписи бега конькобежца провести анализ техники с определением коэффициента беговой активности и импульса отталкивания. Представить расчеты с анализом	6	Расчеты с анализом в тетради
Модуль 3. Тема 1.	Изучить материалы по тренировке на роликовых коньках в периодических изданиях по конькобежному спорту. Представить список литературы	6	Список изученной литературы.
Модуль 4. Тема 1.	По личным результатам на различные дистанции определить «запас скорости» и представить расчеты с анализом	2	Результаты расчета ЗС в тетради
Модуль 4. Тема 1	Составить вопросы (тесты) с ответами по теме «Педагогический контроль за подготовленностью конькобежцев» и провести в группе тестирование с оценкой знаний	3	Вопросы и результаты тестирования в тетради
Модуль 6. Тема 2. 1.	Составить отчет о тренировочной работе за подготовительный и соревновательный периоды тренировки	6	Отчет сдать преподавателю
Модуль 6. Тема 2 .	Организация и проведение исследований по теме ВК работы	40	Протоколы исследований
Модуль 6. Тема 2.	Подготовка реферата и выступление с сообщением по теме ВК работы на учебной группе	20	Доклад выступления

Модуль 7. Тема 1	Расчет беговой дорожки нестандартного размера (200, 250, 333 м)	6	Результаты расчета в тетради
Модуль 7. Тема 3.	Разработать и начертить схему конькобежного городка, имеющего роликотдром.	10	Схема и описание в тетради
Раздел 7. Тема 1.	Разметка дорожки для шорт-трека и роликотдрома	4	С преподавателем
Модуль 7. Тема 2.	Судейство соревнований в должности стартера, ст. судей (2 соревнования).	6	Отметка в карточке судьи

Основная литература:

1. Бахрах И.И. Отбор и спортивная ориентация юных конькобежцев/И.И.Бахрах, Е.А.Фомина// лекция для студентов тренерского факультета. – Смоленск, 1984. – 19 с.
2. Бубэ Х. Тесты в спортивной практике./Х.Бубэ – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 44-218.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор./ В.М Волков, В.П. Филин –М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 142-172.
4. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов./ В.М. Дьячков –М.: физкультура и спорт, 1972. – С.100-112, 173-211.
5. Ермаков В.В. Методика исследования техники движений конькобежца / В.В.Ермаков, А.М. Докторович, П.В.Мелехов //Теория и практика физической культуры. – 1972. - №4. – С. 29-31.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания./ Е.П.Ильин – М.: Просвещение, 1983. – с. 9-30.
7. Конькобежный спорт: учебник для ИФК /Под ред. Е.П.Степаненко. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 184-189, 209-215.
8. Методы исследований в спорте: Учебное пособие /Под редВ.П.Филина, А.С.Ровного. – Харьков, 1992. – С. 5-36, 69-75.
9. Методика тестирования и оценка подготовленности конькобежца: Уч. пособие для ИФК /под ред. В.П. Кубаткина.-Малаховка,1990. – С. 11-30.
10. Михайлов В., Панов Г. Тренировка конькобежца-многоборца./В. Михайлов, Г.Панов –М.: Физкультура и спорт, 1975. – с. 221-226, 146-149.
11. Приставкин В.С. Бег на роликовых коньках в тренировке конькобежцев /В.С.Приставкин//Проблемы конькобежного спорта: Сб.статей. – М.:Физкультура и спорт, 1970. – Вып.3 –С. 63-84.
12. Проблемы конькобежного спорта: Методические рекомендации /Под ред. Б.А.Стенина и Т.Л.Шаровой. –М., 1989. – с. 44-59.
13. Травкин Р.Н. Конькобежный спорт в школе./Р.Н.Травкин – М.: Просвещение, 1964. – с. 92-105

14. Управление техническим мастерством конькобежцев: Сб. науч. тр. /Под ред. А.М.Докторевича. – Смоленск: СГИФК, 1985. – с. 44-54.

15. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности./Н.А.Фомин – М.: Физкультура и спорт, 1991. – с. 199-206
Материалы лекций.

Дополнительная литература:

1. Единая спортивная классификация. -1988 – 1992, 1992 – 1996, 2003 – 2006 , 2007- 2011г.г.

2. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии./ Э.Г. Мартиросов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – с. 37-120.

3. Подарь Г.К. Конькобежный спорт. Методика научно-исследовательской работы по конькобежному спорту: Лекция для студентов-заочников. – М., 1974. – 30 с.

4. Самсон Глязер. Зимние игры и развлечения./ Глязер Самсон – М.: Физкультура и спорт, 1973. – с. 52-70.

5. Смирнова П.В. Бег на роликовых коньках/ П.В Смирнова //Конькобежный спорт: Сб.статей. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С.41-43.

6. Соколов М.П. Конькобежный спорт./ М.П. Соколов //Учебник для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – С. 260-286.

7.Стенин Б.А. Тренировка на роликовых коньках./ Б.А.Стенин //Конькобежный спорт: Сб.статей. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С.23-28.

8. Хисамутдинова С.А. Управление технической подготовкой конькобежцев старших разрядов./ С.А.Хисамутдинова// Методические рекомендации для спортсменов и тренеров. – Смоленск, 1984. – С. 3-16.

4 курс

Модуль Тема	Содержание работы	Кол-во часов	Виды контроля
1	2	3	4
Модуль 2. Тема 1.	Анализ техники (частота и темп шагов, время скользящего шага и др.) и тактики пробегания дистанции	4-5	Письменный анализ в тетради
Модуль 3. Тема 1.	Составить месячный рабочий план занятий соревновательного периода тренировки для конькобежцев-спринтеров	4	План в тетради
Модуль 3. Тема 2.	Разработать недельный план занятий подготовительного и соревновательного периодов тренировки с комплексом восстановительных	8	Недельные планы занятий в тетради

	мероприятий		
Модуль 3.	Составить месячный план тренировочных занятий для девушек учебно-тренировочных групп ДЮСШ	4	Месячный план в тетради
Модуль 3. Тема 5.	Составить учебный план и смету расходов для УТС, проводимого на выезде	6	Учебный план и смета расходов в тетради
Модуль 4. Тема 2.	Составить план тренировочной работы в микроцикле: а) подготовительного периода тренировки; б) соревновательного периода тренировки	4	Планы на микроцикл в тетради
Модуль 4. Тема 3.	Составить модель микроциклов подготовительного периода	2	Модели микроциклов
Модуль 4. Тема 3.	Составить модель фазового состава скользящего шага	2	Модель построения скользящего шага
Модуль 4. Тема 3.	Составить таблицу модельных показателей физического развития сильнейших конькобежцев мира (возраст, рост, вес)	8	Таблица модельных показателей
Модуль 4 Тема 3	Ведение дневника тренировочных занятий	10	Дневник тренировок
Модуль 6. Тема 1.	Теоретическое ознакомление с устройством и назначением тренажеров по литературным источникам	4	Список тренажеров по их назначению в тетради
Модуль 5. Тема 2.	Обработка результатов исследований по ВКР. Составление таблиц, подготовка доклада, презентации, аннотации и окончательное оформление работы	60	Выпускная квалификационная работа

Основная литература:

1. Бахрах И.И. Отбор и спортивная ориентация юных конькобежцев/И.И.Бахрах, Е.А.Фомина// лекция для студентов тренерского факультета. – Смоленск, 1984. – 19 с.

2. Волков Н. Тренировка сильнейших конькобежцев мира./Н.Волков,, Б. Стенин–М.: Физкультура и спорт, 1970. – с. 14-23, 49-104.
3. Волков В.М. Спортивный отбор./ В.М Волков, В.П. Филин –М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 142-172.
4. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов./ В.М. Дьячков –М.: Физкультура и спорт, 1972. – С.100-112, 173-211.
5. Ермаков В.В. Методика исследования техники движений конькобежца / В.В.Ермаков, А.М. Докторевич, П.В.Мелехов //Теория и практика физической культуры. – 1972. - №4. – С. 29-31.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания./ Е.П.Ильин – М.: Просвещение, 1983. – с. 9-30.
7. Конькобежный спорт: учебник для ИФК /Под ред. Е.П.Степаненко. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 184-189, 209-215.
- 8.Кубаткин В.П. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорт/В.П.Кубаткин// Учебное пособие. – Омск, 1992. – с. 43-53.
8. Методы исследований в спорте: Учебное пособие /Под редВ.П.Филина, А.С.Ровного. – Харьков, 1992. – С. 5-36, 69-75.
9. Методика тестирования и оценка подготовленности конькобежца: Уч. пособие для ИФК /под ред. В.П. Кубаткина.-Малаховка,1990. – С. 11-30.
10. Михайлов В Тренировка конькобежца-многоборца./В. Михайлов, Г.Панов –М.: Физкультура и спорт, 1975. – с. 221-226, 146-149.
11. Панов Г. Летняя подготовка конькобежцев./Г.Панов – М.: Физкультура и спорт, 1973. – с.81-92
12. Проблемы конькобежного спорта: Методические рекомендации /Под ред. Б.А.Стенина и Т.Л.Шаровой. –М., 1989. – с. 44-59.
13. Травкин Р.Н. Конькобежный спорт в школе./Р.Н.Травкин – М.: Просвещение, 1964. – с. 92-105
14. Управление техническим мастерством конькобежцев: Сб.науч.тр. /Под ред. А.М.Докторевича. – Смоленск: СГИФК, 1985. – с. 44-54.
15. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности./Н.А.Фомин – М.: Физкультура и спорт, 1991. – с. 199-206
Материалы лекций.

Дополнительная литература:

- 1.Арьяжапов К.А., Хван М.У. О тренировке конькобежцев в среднегорье //Конькобежный спорт: Сб. статей.- 1976. – Вып. 2. – с. 24-26.
- 2.Баландин В.И. в соавт. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – с. 41-62.
3. Васильковский Б.М. Модельные характеристики уровня подготовки конькобежцев. Проблемы конькобежного спорта: Методические рекомендации. – м., 1999. – с. 44-58.
- 4.Лапутин А.И., Уткин В.Л. Технические средства обучения: Учебное пособие для ИФК. – М., 1960. – с. 40-53.

5.Панов Г.М. Тренажеры и приспособления для общефизической и специальной подготовки конькобежцев: Методическое письмо. – М., 1976. – 21 с.

6.Мартыросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии./ Э.Г. Мартыросов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – с. 37-120.

7. Подарь Г.К. Конькобежный спорт. Методика научно-исследовательской работы по конькобежному спорту: Лекция для студентов-заочников. – М., 1974. – 30 с.

8. Панов Г.М., Кашей В.Н. Факторный анализ структуры тренированности конькобежцев-многоборцев и спринтеров //Конькобежный спорт: Сб. статей. – 1979. – Вып.2. – с. 39-45.

9.Психолого-педагогические особенности физического воспитания и спорта женщин: Сб. науч. тр. – Смоленск, 1986. – с. 28-32, 47-51, 56-61, 115-120

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1. Этапы формирования компетенций

Компетенции	Перечень дисциплин и практик с указанием семестра, по которым формируется данная компетенция
Для формирования мировоззренческой позиции (ОК-1)	Культурология-1сем; Социология-7сем; ОНМД- 6 сем; Социология физ. культуры и спорт.-8сем; История-1сем; Философия-3сем; Химия-1сем; Биохимия -4сем; Анатомия -1,2 сем; Биомеханика-6сем;Истор.физ.культуры-2сем; Теория и методика физ. культуры-4,5,6сем;Теор. и мет. ИВС -1,2,3,4,5,6 сем; Основы мет. спорт. игр -4сем; Волейбол-2сем; Баскетбол -4сем; Под. игры-2сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Лег.атле.-2,3; Футбол- 5 сем; Организация, проведение. и судейство сор. в ИВС -8 сем; Подготовка спорт. рез. в ИВС-8сем; Основы прав. культуры-2 сем; Введение в специальность-2сем; Этика-2сем; Политология-3сем; Преподавание .ИВС в физ.вос.молодёжи-3сем;Мето. оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4 сем; Анатомия двигательных. действий; Наркомания и спорт-8сем;
Способностью	к Химия-1сем; Биохимия-4сем; Педагогика

самоорганизации и самообразованию (ОК-7)	физической культуры-7сем; Психология физической культуры-7сем; Теория и методика физ. культуры-4,5,6; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Лыжный спорт-2сем; Основы мет. спортивных игр-4 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; Плавание-4сем; Психология-5сем; Педагогика-3сем; Основы научно-методической деятельности-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Возрастная психология-7сем; Лёгкая атлетика2,3 сем; Футбол-5сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Введение в специальность-1 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4сем; Спортивные сооружения-2сем; Наркомания и спорт-8сем.
Способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5)	Биология-1,2 сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4, 5,6,7,8;Основы методики спортивных игр-4сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4 сем; Подвижные игры-2сем; Плавание-4сем; Русский язык и культура речи-4 сем; ОНМД-5сем; Футбол-5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3сем; Методика оздоровительно - рекреационных занятий в ИВС-8 сем; Настольный теннис-4 сем; Курсовая работа по ОНМД-5сем. Иностранный язык-1,2,3,4се
Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические и культурные различия (ОК-6)	Менеджмент физической культуры-7 сем; Психология физической культуры-7 сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Лыжный спорт-2сем;Основы методики спортивных игр-4 сем; Волейбол-2сем;Баскетбол-4 сем; Подвижные игры-2сем; Психология-5 сем;Педагогика-3 сем; ОНМД-5 сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,

	7,8сем; Возрастная психология-7 сем; Основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта-7сем; Лёгкая атлетика-2,3 сем; Футбол-5 сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Основы правовой культуры-2 сем; Политология -3 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3 сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем, Настольный теннис-4 сем; Организация и планирование деятельности предприятия в сфере физической культуры и спорта-6 сем; Наркомания и спорт-8сем;
Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	Химия-1сем; Биология-1,2; Анатомия-1,2; Биохимия -4сем; Педагогика физической культуры-7сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Лыжный спорт-2сем; Основы мет. спортивных игр-4сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2 сем; Педагогика-3сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лёгкая атлетика-2,3; Гимнастика-1,2; Футбол-5сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8сем; Подготовка спортивного резерва в ИВС-8 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3сем; Методика оздорови.- рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4сем; Спортивные сооружения-2сем;
Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учётом пола и возраста (ОПК-1)	Безопасность жизнедеятельности -3сем; Психология физ.культуры-7сем; Теория. и методика физической культуры -4,5,6 сем; Физиология человека-3,4,5-сем сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Волейбол -2 сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2 сем; Физика-2сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Основы православной культуры-2 сем; Политология-3 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3 сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в

	ИВС-8сем; Наст теннис-4 сем;
Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учётом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2)	Безопасность жизнедеятельности -3сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; Плавание-4сем; Гимнастика-1,2 сем; Настольный теннис -4 сем;
Способностью осуществлять спортивную подготовку в ИВС с учётом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3)	Химия-1сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4, 5,6,7,8сем; Основы методики спортивных игр-4сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем;
Способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику физических упражнений (ОПК-5)	Химия-1сем; Теория и методика физической культуры -4,5,6сем; Физиология человека-3,4,5сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; ОНМД-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2, 3, 4,5,6,7,8сем; Лечебная физкультура и массаж в ИВС-5,6 сем; Гимнастика-1,2 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Основы православной культуры-2сем; Политология-3 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3 сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8 сем; Настольный теннис -4 сем; Спортивные сооружения-2 сем; Курсовая работа по ОНМД- 5сем.
Способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности -6сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Теория и методика ИВС-1,2,- 1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Волейбол-2сем;

<p>проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6)</p>	<p>Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; Совершенствование СПМ в ИВ ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Валеология-7 сем; Гимнастика -1,2 сем; Основы самообороны -7сем; Футбол-5 с 5 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС -8 сем; Настольный теннис-4 сем; Наркомания и спорт-8сем;</p>
<p>Способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдения требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК -7)</p>	<p>Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности-бсем; Теория и методика физической культуры -4,5,6 сем; Теория и методика ИВС-11,1,2,3,4,5,6,7,8; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры -2сем; Совершенствование спортивно педагогического мастерства в ИВС -1,2,3,4,5,6,7,8; Спортивная медицина-5,6 сем; Гимнастика-1,2 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Основы православной культуры -2 сем; Политология -3 сем; Методика оздоровительно - рекреационных занятий в избранном виде спорта-8 сем; Настольный теннис-4 сем; Спортивные сооружения -2 с -2 сем;</p>
<p>Способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и ИВС (ОПК-8)</p>	<p>Менеджмент физической культуры-7сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4 сем; Подвижные игры-2 сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта-7 сем; Гимнастика-1,2 сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС -8сем; Настольный теннис-4 сем; Организация и планирование деятельности предприятия в сфере физической культуры и спорта- 6 сем.</p>
<p>Способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учёт и отчётность, руководить работой малых</p>	<p>Менеджмент физической культуры-7 сем; Правовые основы профессиональной деятельности- 8сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы методики спортивных игр- 4сем; Основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта- 7сем; Гимнастика-1,2; Организация и планирование деятельности</p>

коллективов (ОПК-9)	предприятия в сфере физической культуры и спорта -6 сем;
Способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учётом основных требований информационной безопасности (ОПК-13)	Информатика-4сем; Теория и методика ИВС-1,2,3, 4,5,6,7,8 сем; Основы методики спортивных игр-4; ОНМД-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС- 1,2, 3,4,5,6,7,8сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8сем; Правовые интернет –системы в работе тренеров-6 сем; Курсовая работа по ОНМД-5сем.
Способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1)	Анатомия-1,2 сем; Биомеханика-6 сем; Педагогика физической культуры-7сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы методики спортивных игр-4 сем; Волейбол-2сем;Баскетбол-3сем; Подвижные игры-2сем; Педагогика-3сем; ОНМД-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лёгкая атлетика-2,3сем; Гимнастика-1,2 сем; Футбол-5 сем; Подготовка спортивного резерва в ИВС-8сем;Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис4 сем; Анатомия двигательных действий -1сем;
Способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК-2)	История-1сем; Философия -3сем; История физической культуры-2сем; Педагогика физической культуры-7сем; Теория и методика физической культуры -4,5,6сем; Теория и методика ИВС- 1,2,3,4,5,6, 7,8 7,8сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4 сем; Подвижные игры-2 сем; Педагогика-3сем;Культурология-1 сем;Социология-7сем;Совершенствование спортивно –педагогического мастерства в ИВС -1,2,3,4,5,6, 7,8 7,8сем; Социология физической культуры и спорта-8 с 8 сем; Гимнастика-1,2 сем; Футбол-5 сем;

	Подготовка с ка спортивных резервов в ИВС-8сем; Основы православной культуры-2сем; Политология-3 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи- 3сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4сем;
Способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3)	Биохимия-6 сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4, 5, 5,6,7,8сем; Волейбол -2 сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры- 2 сем; Педагогика-3сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Гимнастика- 1,2 сем; Футбол-5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи -3 сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8 сем; Настольный теннис-4 сем;
Способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4)	Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы методики спортивных игр- 4сем; Волейбол-2 сем; Баскетбол- 4сем; Подвижные игры-2сем; Педагогика- -3сем; Возрастная психология -7сем; Гимнастика -5 сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3сем; Настольный теннис -4сем; Формирование у школьников готовности к совместной деятельности в процессе физического воспитания -4сем;
Способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учётом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5)	Химия-1сем; Теория и методика физической культуры- 4,5,6 сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5, 6,7 6,7,8 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4 сем; Подвижные игры- 2сем; Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8; Лечебная физкультура и массаж в ИВС-5,6 сем; Футбол -5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС -8сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи - 3сем; Методика оздоровительно- рекреационных занятий в

	ИВС-8сем; Настольный теннис-4сем; Наркомания и спорт-8 сем.
Способностью формировать мотивацию к занятиям ИВС, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9)	История -1сем; Философия-3сем; Безопасность жизнедеятельности-3 сем; История физической культуры-2сем; Теория и методика физической культуры- 4,5,6сем; Лыжный спорт-2сем; Основы методики спортивных игр- 4 сем; Культурология-1 сем; Социология-7сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8-сем; Футбол-5 сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Методика оздоровительно -рекреационных занятий в ИВС-8сем;
Способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в ИВС с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)	Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Физиология человека-3,4,5сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лыжный спорт-2 сем; Основы методики спортивных игр4 сем; Волейбол-2 сем;Баскетбол-4 сем; Подвижные игры-2сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Футбол-5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3 сем; Методика оздоровительно -рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис- 4 сем; Курсовая работа по ОНМД-5 сем.
Особенностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско - юношеского и массового спорта(ПК-11)	Биохимия-6сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Теория и методика ИВС- 1,2,3, 4,5,6,7,8сем; Лыжный спорт-2сем; Основы методики спортивных игр-4сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4 сем; Подвижные игры-2сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Футбол-5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3сем; Методика оздоровительно -рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4 сем; Курсовая работа по ОНМД-5сем.
Способностью использовать в процессе спортивной подготовки	Физиология человека-3,4,5 сем; Теория и методика ИВС -1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лыжный спорт-2 сем; Совершенствование СПМ в

<p>средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учётом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12)</p>	<p>ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Спортивная медицина -5,6сем; Футбол-5сем; Методика оздоровительно -рекреационных занятий в ИВС -8сем;</p>
<p>Способностью использовать актуальные для ИВС технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13)</p>	<p>Теория и методика физической культуры-4,5,6се; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Лыжный спорт-2сем; Основы методики спортивных игр-4сем; Плавание -4сем; ОНМД-5сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Футбол-5сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем; Методика оздоровительно-рекреационных занятий в ИВС-8</p>
<p>Способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий владением в соответствии с особенностями ИВС техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14)</p>	<p>Теория и методика физической культуры-4,5,6сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8 сем; Лыжный спорт-2сем; Плавание-4 сем; Совершенствование спортивно -педагогического мастерства в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Футбол- 5 сем; Организация, проведение и судейство соревнований в ИВС-8сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8сем;</p>
<p>Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)</p>	<p>Педагогика физической культуры-7 сем; Психология физической культуры-7сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6 сем; Физиология человека-3,4,5 сем; Теория и методика ИВС-1,2,3,4, 5,6,7,8 сем; Лыжный спорт-2 сем; Основы методики спортивных игр-4сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем; Подвижные игры-2сем; Плавание-4 сем; ОНМД -5сем; Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Основы самообороны-7 сем; Подготовка спортивных</p>

	резервов в ИВС-8сем; Методика оздоровительно -рекреационных занятий в ИВС-8сем; Настольный теннис-4сем;
Способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций (ПК-22)	Менеджмент физической культуры -7 сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6сем; Лыжный спорт-2сем; Основы методики спортивных игр- 4 сем; Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в ИВС-1,2, 3,4,5,6,7,8сем; Основы предпринимательства в сфере физической культуры и спорта-7сем; Футбол-3 сем; Подготовка спортивных резервов в ИВС-8 сем; Преподавание ИВС в физическом воспитании молодёжи-3 сем; Организация и планирование деятельности предприятия в сфере физической культуры и спорта-6 сем;
Способностью вести профессиональную деятельность с учётом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов (ПК-24)	Лыжный спорт-2сем; Совершенствование СПМ в ИВС-1,2,3,4,5,6,7,8сем; Футбол-5сем; Спортивные сооружения -2сем;
Способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарём (ПК-26)	Анатомия-1,2 сем; Биомеханика-6 сем; Лыжный спорт-2сем; Анатомия двигательных действий-1 сем; Спортивные сооружения-2 сем;
Способностью использовать приёмы общения при работе с коллективом, обучающихся и каждым индивидуумом (ПК-32)	История-1сем; Философия-3 сем; Биомеханика-6 сем; История физической культуры-2сем; Педагогика физической культуры-7сем; Психология физической культуры-7 сем; Теория и методика физической культуры-4,5,6сем; Основы методики спортивных игр-4 сем; Волейбол-2сем; Баскетбол-4сем Подвижные игры-2 сем; Психология -5сем; Педагогика-3сем; Культурология -1 сем; Социология-7 сем Социология физической культуры и спорта-8сем; Возрастная

	психология-7 сем; Основы самообороны-5 сем; Анатомия двигательных действий-1 сем; Формирование у школьников готовности к совместной деятельности в процессе физического воспитания-4 сем; Курсовая работа по ОНМД-5 сем.
--	--

7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код компетенции	Наименование оценочных средств
Модуль 1. ТЕОРИЯ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА			
	История конькобежного спорта	ОК-1,2; ОПК-10; ПК-6,8,31.	Реферат
	Терминология в конькобежном спорте	ОК-8. ПК-13.	Конспекты в тетради
	Актуальные вопросы развития конькобежного спорта	ОК-2,7; ПК-6,8,9.28.	Собеседование
	Методика использования конькобежного спорта как средства ОФП, фактора здорового отдыха и развлечения	ОК-1,8;ОПК-2,6,7,10; ПК-3,5,6,13,16-19.	Программа соревнований «Веселые старты» в тетради
	Преподавание конькобежного спорта в системе физкультурного образования	ОК-1; ПК-1;2,8.	Собеседование
Модуль 2. ТЕХНИКА СКОРОСТНОГО БЕГА НА КОНЬКАХ			
	Основы техники скоростного бега на коньках	ОК-2;ОПК-1-3; ПК-1,4,8,11,14-15	Коллоквиум. Реферат. Графики в тетради
	Техника скоростного бега на коньках на различные дистанции	ОК-2;ОПК-1-3; ПК-1,4,8,11,14-15	Тестирование. Упражнения в тетради. Реферат.
	Совершенствование технического мастерства конькобежцев	ОК-2;ОПК-1-3; ПК-1,4,8,11,14-15	Расчеты в тетради параметров СД.
	Анализ техники бега на коньках	ОК-2;ОПК-1-3; ПК-1,4,8,11,14-15	Расчеты в тетради пути, темпа, скорости конькобежца.
Модуль 3. ОБУЧЕНИЕ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ			
	Методика начального обучения технике катания на коньках	ОПК-1-4	Упражнения для обучения в тетради

	Методика обучения технике скоростного бега на коньках	ОПК-1-4,7. ПК-1-4,8,12.	Тестирование. Конспекты занятий
	Методика обучения технике бега на коньках и специфическим упражнениям конькобежца	ОПК-1-4,7. ПК-1-4,8,12,14.	Конспекты занятий
Модуль 4. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ			
	Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в конькобежном спорте	ОК-2;ПК-1,2,8.	Тестирование. Ответы в тетради
	Структура подготовки в конькобежном спорте	ОПК-3;ПК-2-7,10-11	Графическая структура построения подготовки в тетради
	Средства и методы воспитания физических качеств, необходимых в конькобежном спорте	ОПК-2;ПК-3,4;5;6; 7,10,11,12,13.	Тестирование знаний. Рефераты
	Виды подготовки в конькобежном спорте	ПК-2,3,4,5,6,7, 10, 11, 12, 13.	Тестирование знаний
	Педагогический контроль подготовленности конькобежцев	ОК-7,8;ОПК-3,5;ПК-1,3-5,10,13,29.	Тестирование. Дневник спортсмена. Реферат. Оценка техники в тетради
	Бег на роликовых коньках в тренировке конькобежцев	ПК -1,4-6,11,14.	Тестирование. Список изученной литературы в тетради
	Методика тренировки конькобежцев спринтеров	ОПК-1,3; ПК -1-4,8,11,13-15	Тестирование знаний. Месячный рабочий план в тетради
	Методика тренировки конькобежцев многоборцев	ОПК-1,3,5; ПК -1-4,8,11,13-15	Тестирование знаний. План занятий на недельный микроцикл
	Особенности методики	ОПК-1,3,5;	Тестирование

	тренировки женщин в конькобежном спорте	ПК-1-4,8,11,13-15	знаний. Месячный рабочий план для девушек в тетради
	Среднегорье в подготовке конькобежцев	ОПК-1,3,5; ПК-1-3,8,12-14	Тестирование знаний.
	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	ОПК-3,9;ПК-2-4,8,22,23-24,32	Тестирование знаний. Учебный план и смета расходов в тетради
Модуль 5. ТАКТИКА В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ			
	Основы тактики в конькобежном спорте	ОК-2,7;ОПК-3-4; ПК - 1-4,8,9.	Тестирование знаний. Реферат
	Методика тактической подготовки в конькобежном спорте	ПК-1-4,8,9,11, 13-15,22.	Тестирование. Реферат
Модуль 6. Управление процессом спортивного совершенствования			
	Планирование спортивного совершенствования в конькобежном спорте	ОК-2,7;ОПК-3-4; ПК - 1-4,8,9,11,13-15,22	Тестирование знаний. Планы тренировки на микроцикл
	Прогнозирование в конькобежном спорте	ОК-2,7;ОПК-3-4; ПК - 1-4,8,9,11,13-15,22	Коллоквиум с тестированием знаний
	Моделирование спортивной деятельности	ОК-2,7;ОПК-3-4; ПК - 1-4,8,9,11,13-15,22	Тестирование знаний. Составленные модели в тетради
	Педагогический контроль и учет спортивного совершенствования	ОК-7,8;ОПК-3,5;ПК-1,3-5,10,13,29	Тестирование знаний. Расчёты СД в тетради
Модуль 7. Организация многолетней подготовки конькобежцев в ДЮСШ			
	Система отбора в конькобежном спорте	ОК-7;ОПК-1,5;ПК- 2,10.	Коллоквиум с тестированием знаний
	Организация и методика подготовки конькобежцев в ДЮСШ	ОК-7;ОПК-2-5,7; ПК-1-4,11-15,22.	Тестирование знаний
Модуль 8. Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов			

	Проблемы, результаты и перспективы НИР в конькобежном спорте	ОК-1,7;ОПК-1; ПК-28	
	Методы и методики исследования	ОК-1,7;ОПК-1,11; ПК -29-30	Тестирование знаний. Таблицы исследований и мат. обработки в тетради.
	Экспериментально-исследовательская работа	ОК-1,7;ОПК-1,11; ПК -29-30	Тестирование знаний. Таблицы исследований и мат. обработки в тетради
Модуль 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА			
	Спортивный инвентарь конькобежца, его ремонт	ОК-8;ПК-14;	Зачёт по точке коньков
	Расчет беговых дорожек для конькобежного спорта	ОК-7-8; ОПК-7; ПК-29	Расчёты дорожки в тетради
	Разметка беговой конькобежной дорожки	ОК-7-8; ОПК-7; ПК-29	Разметка дистанций в тетради
	Тренажеры в конькобежном спорте	ОК-7;ОПК-2-3,7; ПК-5,11	Описание тренажеров в тетради
	Уход за льдом, подготовка к соревнованиям	ОК-7-8; ОПК-7; ПК-29	
Модуль 10. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОНЬКОБЕЖЦА			
	Правила соревнований по конькобежному спорту	ОК-1,7;ОПК-8; ПК -8,13	Записи обязанностей судей в тетради
	Организация и проведение соревнований	ОК-4; ОПК-7-8; ПК- 21,23,25,33	Ролевые игры. Карточки судейства

Общекультурные компетенции		
Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
<i>ОК-1Для формирования мировоззренческой позиции</i>		
<i>Пороговый уровень</i>	Знает пути и средства сохранения здоровья, ведения здорового образа	Опрос, тестирование

Знания (знать)	жизни.	
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет анализировать информационные источники	Круглый стол, рефераты, ВКР
Высокий уровень Навыки (владеть)	Владеет средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	Контрольные нормативы, тестирование
<i>ОК-2 Способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает этапы развития и становления физической культуры в стране и конькобежного спорта в частности.	Рефераты, круглый стол
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет доходчиво объяснить основные вехи становления и развития вида спорта в России и мире, использует инновационные методы в обучении	Деловая игра, реферат
Высокий уровень Навыки (владеть)	Владеет навыками творчески подходить к изучению исторических процессов в развитии общества с целью формирования гражданской позиции	Реферат, собеседование
<i>ОК-5 Способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает основные закономерности взаимодействия человека и общества.	Собеседование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет использовать различные формы, виды устной и письменной коммуникации на родном языке в учебной и профессиональной деятельности.	Курсовые работы
<i>Высокий уровень</i>	Владеет различными способами вербальной и невербальной	Результаты и документы по

Навыки (владеть)	коммуникацией, навыками коммуникации в родной среде.	практике
ОК-6 Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия		
<i>Пороговый уровень</i> Знания (знать)	Знает основы управления спортивной организацией	Собеседование
<i>Продвинутый уровень</i> Умения (уметь)	Умеет ценить традиции академии, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, не терять чувство национального достоинства	Круглый стол
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владеть)	Владеет навыками общения, толерантным восприятием к социальным и культурным различиям	Учебная практика
ОК-7 Способностью к самоорганизации и самообразованию		
<i>Пороговый уровень</i> Знания (знать)	Знает методы и средства профессионального самосовершенствования в сфере физической культуры и спорта	Тестирование, устный опрос
<i>Продвинутый уровень</i> Умения (уметь)	Умеет анализировать научно-методическую литературу и другие информационные источники	Рефераты, контрольные работы, вкр
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владеть)	Владеет навыками самоорганизации и самообразования	Оценки за ВКР и на ГЭ
ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
<i>Пороговый уровень</i> Знания (знать)	Знает средства и методы физической культуры используемые конькобежцами в тренировочном процессе	Реферат, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> Умения (уметь)	Умеет творчески использовать средства и методы физической культуры для индивидуального профессионального совершенствования, формирования здорового образа жизни	Рефераты, результаты учебной практики, практики в ДЮСШ.

<i>Высокий уровень</i> Навыки (владеть)	Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования личности для успешной профессиональной деятельности	Реферат, круглый стол
ОК-9 Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций		
<i>Пороговый уровень</i> Знания (знать)	Знает приёмы оказания первой помощи возможных при выполнении различных физических упражнений	Собеседование
<i>Продвинутый уровень</i> Умения (уметь)	Умеет объяснить причины травматизма в спорте и использовать приемы первой помощи при чрезвычайных ситуациях	Деловая игра
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владеть)	Владеет приёмами оказания первой помощи при различных травмах опорно-двигательного аппарата	Деловая игра, круглый стол
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ		
ОПК-1 <i>Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста</i>		
<i>Пороговый уровень</i> Знания (знать)	Знает как влияют занятия физической культурой и спортом на организм человека и его функционирование с учетом пола и возраста	Устный опрос, реферат
<i>Продвинутый уровень</i> Умения (уметь)	Умеет определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические показатели при спортивных занятиях и их влияние на организм человека с учетом пола и возраста	Тестирование, деловая игра
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владеть)	Владеет педагогическими методами определения морфо-функциональных и других показателей, а также их изменением при занятиях физической культурой и спортом	Рефераты, Деловая игра, вкр
ОПК-2 <i>Способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений</i>		

<i>дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</i>		
<i>Пороговый уровень</i> Знания <i>(знать)</i>	Знает возрастные особенности физического развития и физической подготовленности занимающихся	Собеседование
<i>Продвинутый уровень</i> Умения <i>(уметь)</i>	Умеет проводить занятия по физической культуре с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся	Результаты учебной и производственной практик
<i>Высокий уровень</i> Навыки <i>(владеть)</i>	Владет методикой проведения оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения	Результаты практики в ДЮСШ
<i>ОПК- 3 Способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки</i>		
<i>Пороговый уровень</i> Знания <i>(знать)</i>	Знает специфику содержания спортивной подготовки в ИВС, принципы и подходы к её построению.	Устный опрос, реферат
<i>Продвинутый уровень</i> Умения <i>(уметь)</i>	Умеет планировать и проводить занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач	Результаты учебной и педагогических практик
<i>Высокий уровень</i> Навыки <i>(владеть)</i>	Владет методами преподавания образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной, профессионально-прикладной и воспитательно развивающей направленностью	Результаты педагогической и производственной практик
<i>ОПК-4 способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность</i>		
<i>Пороговый уровень</i>	Знает структуру, содержание и основные характеристики процесса	Собеседование

Знания (знать)	воспитания физкультурно-спортивной деятельности.	В	
<i>Продвинутый уровень</i> Умения (уметь)	Умеет обеспечивать взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе.		Результаты учебной практики, конспекты уроков
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владеть)	Владеет способами и методами организации сотрудничества обучающихся и воспитанников в учебно-тренировочном процессе		Результаты педагогической и производственной практик
<i>ОПК-5 Способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений</i>			
<i>Пороговый уровень</i> Знания (знать)	Знает основы физического развития и функционального состояния организма, технику двигательных действий в ИВС		Устный опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> Умения (уметь)	Умеет оценивать физическое состояние спортсмена и индивидуальную технику выполнения спортивного упражнения		Реферат, Курсовая работа
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владеть)	Владеет способами оценки физического состояния организма учащихся, занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных педагогических и современных медико-биологических методов; владеть приемами физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе закономерностей спортивной тренировки		Курсовая работа, ВКР
<i>ОПК-6 Способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</i>			
<i>Пороговый уровень</i> Знания (знать)	Знает специфику использования видов спорта для формирования навыков здорового образа жизни культура		Круглый стол
<i>Продвинутый</i>	Умеет планировать и проводить		Результаты

уровень Умения (<i>уметь</i>)	занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, профессионально-прикладных и гигиенических задач.	педагогической и производственной практик
Высокий уровень Навыки (<i>владеть</i>)	Владеет методами преподавания вида спорта с образовательно-инструктивной, оздоровительно-рекреативной, профессионально-прикладной и воспитательно-развивающей направленностью	Результаты педагогической и производственной практик
ОПК-7 <i>Способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</i>		
Пороговый уровень Знания (<i>знать</i>)	Знает требования безопасности при проведении занятий, санитарные и гигиенические правила и нормы, как проводить профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь	Устный опрос
Продвинутый уровень Умения (<i>уметь</i>)	Умеет методически правильно построить учебно-тренировочное занятие с лицами различного пола и возраста, с соблюдением требований безопасности, оказать первую доврачебную помощь	Результаты педагогической и производственной практик
Высокий уровень Навыки (<i>владеть</i>)	Владеет методами оказания первой доврачебной помощи в случае травматизма при проведении учебно-тренировочного занятия	Результаты педагогической и производственной практик
ОПК-8 <i>Способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>		
Пороговый уровень Знания (<i>знать</i>)	Знает что необходимо сделать при организации и проведении соревнований по различным видам спорта	Устный опрос
Продвинутый уровень Умения	Умеет составить документацию по проведению и организации соревнований, осуществлять	Результаты самостоятельной работы и практик

(уметь)	судейство по базовым видам спорта и ИВС	
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владесть)	Владеет навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	Деловая игра, Результаты практик
<i>ОПК-9 Способностью осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций, проводить учет и отчетность, руководить работой малых коллективов</i>		
<i>Пороговый уровень</i> Знания (знать)	Знает документы, регламентирующие содержание образования по предмету «Конькобежный спорт».	Круглый стол
<i>Продвинутый уровень</i> Умения (уметь)	Умеет разрабатывать рабочие программы, учебно-тематические планы и др. на основе примерных для обеспечения образовательного процесса	Документы планирования образовательного процесса
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владесть)	Владеет технологией разработки методических материалов с учетом области деятельности, особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся.	Деловая игра, Результаты практик
<i>ОПК-10 Способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни</i>		
<i>Пороговый уровень</i> Знания (знать)	Знает основы здорового образа жизни	Устный опрос
<i>Продвинутый уровень</i> Умения (уметь)	Умеет формировать предпосылки осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Результаты практик
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владесть)	Владеет средствами и методами формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной	Результаты практик

	деятельности, укреплению здоровья, физическому самосовершенствованию личности	
ОПК-11 <i>Способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает организационные основы по проведению научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	Опрос, экспресс тест
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик	Курсовая работа
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владеет способностью выбора наиболее информативных методов исследования различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта	Курсовая и выпускная квалификационная работы
ОПК-12 <i>Способностью использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности регулярных занятиях физической культурой</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает информацию накопленную в области физической культуры и спорта об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	Опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет использовать полученные знания в области физической культуры и спорта об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного	Результаты практик

	поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владеть)	Владеет навыком индивидуального подхода в применении знаний в области физической культуры и спорта об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой	Результаты практик
<i>ОПК-13 Способностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</i>		
<i>Пороговый уровень</i> Знания (знать)	Знает основные положения о применении информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности	Опрос
<i>Продвинутый уровень</i> Умения (уметь)	Умеет вести профессиональную деятельность на основе информационно-коммуникационных технологий и учетом основных требований информационной безопасности	Курсовые и и выпускная работы
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владеть)	Владеет навыками решения задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культур с применением информационно-коммуникационных технологий и учетом основных требований информационной безопасности	Курсовые и и выпускная работы
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ		
<i>ПК-1 Способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии</i>		

<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает основные положения и принципы обучения физическим упражнениям, методы контроля качества обучения	Тестирование, устный опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет использовать в практической работе методы контроля качества обучения, инновационные методы обучения	Оценки по учебной практике, практике в школе и ДЮСШ
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владеет основными принципами обучения упражнениям, методами контроля и оценки техники упражнений в ИВС	Оценки по учебной практике, тестирование, переводные требования
<i>ПК-2 Способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает основные положения теории физической культуры и спорта	Устный опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет выполнять упражнения и проводить занятия по физической культуре с лицами различного пола и возраста	Результаты практических занятий и учебной практики
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владеет основными методиками теории физической культуры и использует их при проведении учено-тренировочных занятий	Результаты педагогической практики и ДЮСШ
<i>ПК-3 Способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает методику составления основных документов планирования регламентирующих образовательный процесс в области физической культуры и спорта	Устный опрос, домашнее задание
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет составлять основные документы планирования образовательного процесса в области физической культуры и спорта	Собеседование, документы планирования
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владеет методикой составления учебных планов и конспектов конкретных занятий для лиц различного возраста и пола	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<i>ПК-4 Способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в</i>		

<i>образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</i>		
<i>Пороговый уровень</i> Знания <i>(знать)</i>	Знает особенности построения и проведения учебных занятий в различных классах по физической культуре и внеклассной физкультурно-спортивной работы в образовательных организациях	Устный опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> Умения <i>(уметь)</i>	Умеет проводить учебные занятия по физической культуре с детьми различного возраста и организовать внеклассную физкультурно-спортивную работу в образовательных организациях	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<i>Высокий уровень</i> Навыки <i>(владеть)</i>	Владеет инновационными методами проведения учебных занятий с детьми различного возраста и пола и организации внеклассной физкультурно- спортивной работы в образовательных организациях	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<i>ПК-5 Способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей</i>		
<i>Пороговый уровень</i> Знания <i>(знать)</i>	Знает основные средства и методы выполнения физических упражнений, особенности их применения с учётом пола, возраста и индивидуальных особенностей обучающихся	Круглый стол, тестирование
<i>Продвинутый уровень</i> Умения <i>(уметь)</i>	Умеет применять, с учётом пола, возраста и индивидуальных особенностей различные средства и методы выполнения физических упражнений для коррекции состояния обучающихся	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<i>Высокий уровень</i> Навыки <i>(владеть)</i>	Владеет практическими навыками применения физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<i>ПК-6 Способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни</i>		
<i>Пороговый уровень</i> Знания	Знает преимущество и основные положения здорового образа жизни	Опрос, тестирование

(знать)		
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет вести беседу о здоровом образе жизни	Круглый стол
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владеет основными методиками ведения здорового образа жизни и их пропаганды	Результаты практики в школе и ДЮСШ
<i>ПК-8 Способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает основные положения теории спортивной тренировки	Устный опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет использовать основные положения теории спортивной тренировки при проведении УТЗ	Практические занятия, конспекты
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владеет навыками и современными технологиями тренировки в ИВС	Результаты учебной и производственной практик
<i>ПК-9 Способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает морально-этические основы проведения спортивной деятельности в ИВС	Устный опрос, анкетирование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет применять в практике проведения занятий средства и методы воспитательного характера	Учебная практика
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владеет навыками воспитания морально-этических принципов в ИВС	Результаты учебной и производственной практик
<i>ПК-10 Способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических</i>		

<i>особенностей обучающихся</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Знает</u> модельные характеристики физических качеств и функциональных систем спортсменов различной квалификации и методов их определения	Устный опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	<u>Умеет</u> использовать в практике работы современные методы определения уровня развития физических качеств	Круглый стол
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	<u>Владеет</u> современными методами по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при отборе и спортивной ориентации в ИВС	Устный опрос, ВКР
ПК-11 <i>Способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Знает</u> основные документы планирования и методики их составления в сфере детско-юношеского и массового спорта	Устный опрос, собеседование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	<u>Умеет</u> составлять документы планирования учебно-тренировочного процесса в ИВС	Реферат, документы планирования
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	<u>Владеет</u> технологией планирования спортивного совершенствования спортсменов различной квалификации	Результаты практики в школе и ДЮСШ
ПК-12 <i>Способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Знает</u> методы профилактики травматизма при проведении занятий в ИВС	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень Умения</i>	<u>Умеет</u> использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и	Результаты учебной практики

<i>(уметь)</i>	заболеваний организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся в УТЗ	
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владеет навыками применения средств и методов профилактики травматизма и заболеваний, организации восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа в учебно-тренировочном процессе	Результаты учебной и производственной практик
<i>ПК-13 Способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает основные методики определения состояния спортсмена при проведении УТЗ в ИВС	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет использовать педагогические методы управления состоянием спортсменов при проведении УТЗ в ИВС	Реферат, учебная практика
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владеет комплексом методик по управлению состоянием спортсменов при проведении УТЗ в ИВС	Учебная и производственная практики
<i>ПК-14 Способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает основные средства и методы совершенствования спортивного мастерства в ИВС	Реферат, устный опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет применять средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в ИВС	Результаты учебной практики
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владеет средствами и методами совершенствования индивидуального спортивного мастерства в ИВС	Учебная и производственная практики
<i>ПК-15 Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать</i>		

<i>процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает как осуществлять самоконтроль и результаты спортивной деятельности в ИВС	Собеседование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет оценить результаты индивидуальной спортивной деятельности в ИВС	Контрольная работа
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владет навыками оценки индивидуальной спортивной деятельности в ИВС по данным самоконтроля	Дневник тренировок, собеседование
ПК-21 <i>Способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает о необходимых действиях при организации и проведении соревнований по различным видам спорта	Документы самостоятельной работы
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет составить документацию по проведению и организации соревнований, осуществлять судейство по базовым видам спорта и ИВС	Календарь и положение о соревновании, судейская карточка
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владет навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий	судейская карточка
ПК-22 <i>Способностью разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в структурных подразделениях организаций</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает документы, регламентирующие содержание образования по предмету «конькобежный спорт».	Круглый стол
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет разрабатывать рабочие программы, учебно-тематические планы и др. для обеспечения образовательного процесса	Документы учебной практики
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	Владет технологией разработки методических материалов с учетом области деятельности, особенностей возраста, класса и отдельных	Документы учебной практики

	обучающихся.	
ПК-23 <i>Способностью составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Знает</u> формы основных индивидуальных финансовых документов учета и отчетности в сфере физической культуры	Опрос
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	<u>Умеет</u> составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры	Результаты самостоятельной работы
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	<u>Владеет</u> навыками в составлении индивидуальных финансовых документов учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией	Результаты самостоятельной работы
ПК-24 <i>Способностью вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Знает</u> особенности функционирования различных типов спортивных объектов	Собеседование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	<u>Умеет</u> вести профессиональную деятельность с учетом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов	Учебная практика
<i>Высокий уровень Навыки (владеть)</i>	<u>Владеет</u> навыком эффективного использования спортивных объектов с учётом особенностей их функционирования	Результаты практик
ПК-25 <i>Способностью организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	<u>Знает</u> нормативы и правила безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала при организации физкультурно-спортивные мероприятия	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень Умения</i>	<u>Умеет</u> организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих	Деловая игра

<i>(уметь)</i>	норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала	
<i>Высокий уровень Навыки (владесть)</i>	Владеет навыком проведения и организации спортивных мероприятий с учётом особенностей функционирования различных типов спортивных объектов	Результаты практик
<i>ПК-26 Способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает необходимый перечень инвентаря, оборудования и экипировки в ИВС	Опрос, тестирование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет планировать приобретение необходимого инвентаря, оборудования и экипировки для учебно-тренировочных занятий ИВС	Деловая игра
<i>Высокий уровень Навыки (владесть)</i>	Владеет навыком планирования и дальнейшего использования соответствующего оборудования, экипировки и инвентаря в физкультурно-спортивной организации	Результаты практик
<i>ПК-28 Способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</i>		
<i>Пороговый уровень Знания (знать)</i>	Знает наиболее актуальные проблемы избранного вида спорта	Собеседование
<i>Продвинутый уровень Умения (уметь)</i>	Умеет выявлять, анализировать актуальные проблемы в сфере профессиональной деятельности (ИВС)	Реферат, экспресс тестирование
<i>Высокий уровень Навыки (владесть)</i>	Владеет навыком анализа информационных источников и выявления актуальных проблем в области ИВС	ВКР
<i>ПК-29 Способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы</i>		
<i>Пороговый</i>	Знает современные методы	Опрос, тестирование

<i>уровень</i> Знания <i>(знать)</i>	математической статистики для обработки результатов исследований и информационных технологий	
<i>Продвинутый</i> <i>уровень</i> Умения <i>(уметь)</i>	Умеет обрабатывать результаты исследований, формулировать выводы и практические рекомендации.	Курсовая и выпускная квалификационная работы
<i>Высокий</i> <i>уровень</i> Навыки <i>(владеть)</i>	Владеет навыками математической обработки материалов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	Курсовая и выпускная квалификационная работы
<i>ПК-30 Способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности</i>		
<i>Пороговый</i> <i>уровень</i> Знания <i>(знать)</i>	Знает как проводить научный анализ результатов исследований, обсуждать их и использовать в практической деятельности	Опрос, круглый стол
<i>Продвинутый</i> <i>уровень</i> Умения <i>(уметь)</i>	Умеет проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	Курсовая и выпускная квалификационная работы
<i>Высокий</i> <i>уровень</i> Навыки <i>(владеть)</i>	Владеет навыками анализа материалов исследований и использования их в практической деятельности	Курсовая и выпускная квалификационная работы
<i>ПК-31 Способностью применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью</i>		
<i>Пороговый</i> <i>уровень</i> Знания <i>(знать)</i>	Знает методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью	Опрос, реферат
<i>Продвинутый</i> <i>уровень</i> Умения <i>(уметь)</i>	Умеет применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы	Реферат, текст беседы на практике

	агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью	
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владеть)	Владеет методами и средствами сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии; приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью ИВС	Реферат, текст беседы на практике
ПК-32 <i>Способностью использовать приемы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом</i>		
<i>Пороговый уровень</i> Знания (знать)	Знает приёмы общения тренера при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	Опрос, тестирование, учебная практика
<i>Продвинутый уровень</i> Умения (уметь)	Умеет найти необходимые приёмы общения при работе с коллективом обучающихся и каждым индивидуумом	Результаты практик
<i>Высокий уровень</i> Навыки (владеть)	Владеет навыками и приёмами общения, индивидуального подхода в своей профессиональной работе	Результаты практик

7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы (формы контроля)

7.3.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля.

Качество подготовки выпускника – бакалавра обеспечивается путем:

- разработки объективных процедур оценки сформированных компетенций выпускников;
- проведением тестирования знаний обучающихся и самообследования кафедры в целом;
- обеспечения учебного процесса высококвалифицированным преподавательским составом.

Оценка качества освоения образовательной программы осуществляется посредством форм текущего, промежуточного и итогового контроля.

Текущий контроль успеваемости включает: опрос студентов на семинарских занятиях, контрольные работы, написание рефератов,

самостоятельные исследовательские работы, результаты тестирования знаний и физических качеств студентов в каждом семестре обучения, позволяющий оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Промежуточный контроль состоит из:

– контрольных недель, проводимых в академии в каждом семестре. По результатам текущей успеваемости студентам выставляются оценки по дисциплинам специализации;

- выполнения переводных требований и теоретического зачета в конце 2, 4 и 6 семестров.

Учебная дисциплина на 1- 2 и 3 курсах завершается устным или письменным теоретическим зачетом, на котором проверяется усвоение учебного материала курса. Оценивается не просто усвоение теоретических сведений, а творческое осмысление изученного материала и практическое использование его в процессе проведения занятий на учебной практике в общеобразовательной школе и в ДЮСШ.

Итоговый контроль.

Учебная дисциплина «Теория и методика ИВС» завершается устным экзаменом на 4 курсе. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: регулярность посещения учебных занятий, знание теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки различной направленности.

7.3.2. Контрольные нормативы, тестовые задания и вопросы к зачёту.

1 курс

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

	Контрольные упражнения	мужчины	женщины
	Легкоатлетический бег 100 м (с)	14,2	16,5
	Десятерной прыжок с места (м)	24.00	21.00
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	
	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		50
	Бег: 3000 м (мин) 2000 м (мин)	13.0	10.0
	Бег на роликовых коньках: 200 м (с) 1000 м	35,0 Техническое	40,0 Катание

	1500 м	техническое	катание
	Прыжковая имитация (мин)	5 мин.	4 мин.
	Техническая имитация (мин)	6 мин.	5 мин.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- Иметь положительные оценки по теоретическому разделу программы;
- Выполнить задание по разделу «самостоятельная работа»;
- Участвовать в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий и выполнить третий разряд по конькобежному спорту на одной из дистанций;
- Прослушать семинар судей, сдать зачет по правилам соревнований и участвовать в судействе двух соревнований;
- Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

ВОПРОСЫ к теоретическому зачету по ИВС для студентов 1 курса

1. Выступление конькобежцев на ЧЕ, мира и этапах Кубка мира.
2. Анализ участия конькобежцев России на Зимних олимпийских играх (мужчин, женщин).
3. Задачи и роль Международного союза конькобежцев в развитии конькобежного спорта.
4. Дать объяснение терминам употребляемым в конькобежном спорте.
5. Анализ построения скользящего шага в беге по прямой и повороту.
6. Характеристика элементов техники бега: а) посадка конькобежца; б) отталкивание; в) свободное скольжение (скольжение в равновесии); г) смещение; д) маховые движения; е) постановка конька на лед.
7. Характеристика фазовой структуры скользящего шага.
8. Характеристика методов обучения в конькобежном спорте
9. Характеристика методов обучения в конькобежном спорте.
10. Характеристика средств обучения в конькобежном спорте.
11. Последовательность обучения элементам техники бега на коньках.
12. Методика обучения основным элементам техники бега на коньках.
13. Ошибки при обучении, причины возникновения и способы их устранения.
14. Дать понятие «готовности», «подготовки» и «Спортивной тренировки».
15. Цели и задачи спортивной тренировки.
16. Характеристика средств спортивной тренировки.

17. Характеристика методов спортивной тренировки.
18. Характеристика физических качеств конькобежца: а) силы, б) быстроты, в) выносливости, г) гибкости, д) ловкости.
19. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде конькобежца.
20. Основные приемы и действия конькобежца при точке коньков.
21. Права и обязанности спортсмена при участии в соревнованиях.
22. Правила бега по дистанции.
23. Обязанности судей обслуживающих соревнования

Критерии оценки знаний студентов:

«**Зачтено**» - последовательный, логически изложенный ответ. Допускаются незначительные недочёты в ответе студента: таких как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и др.

«**Не зачтено**» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

ТЕСТЫ по ТИМ избранного вида спорта

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ:

ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Размещение учащихся в аудитории определяется практикой проведения вступительных испытаний в ВУЗ – через ряд или через место.
2. Преподаватель обязан предупредить тестируемых о поведении в аудитории. Запрещаются разговоры, списывание, вставание с места, пересаживание без разрешения, сокрытие теста или его части при сдаче работы. Категорически запрещено пользование мобильными телефонами.
3. Тесты с вопросами демонстрируются на интерактивной доске. Студенты могут сразу начинать отвечать на них, или списать в тетрадь и потом отвечать.
3. На выполнение тестовых заданий студенту дается время от 30 до 45 минут, проверку выполнения тестовых заданий осуществляет преподаватель.

ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1. Внимательно прочитайте вопрос.
2. Выберите соответствующий вашему решению правильный ответ (их может быть несколько!) из предложенных вариантов ответов, которые наиболее полно соответствуют смыслу утверждения.
3. В рабочей тетради ведите учет вашей работы с указанием

порядкового номера вопроса и правильного ответа: (Например: "ИСУ проводит соревнования»

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	В	1	Г, А
2	Б, А	12	В
3	Д	13	В
4	В	14	Д

4. Контрольный лист с ответами на задания сдаётся преподавателю

5. Критерии оценки тестовых заданий по пятибалльной системе:

Процент правильных ответов	Оценка
91 – 100%	“отлично”
81 – 90%	“хорошо”
71 – 80%	“удовлетворительно”
менее 70%	“неудовлетворительно”

Выберите правильный ответ

1 курс

1. Сколько элементов техники в скользящем шаге .

а– четыре

б – пять

в – шесть

г – семь.

2. Какой элемент скользящего шага характеризует рабочую позу конькобежца?

а – посадка

б - упор лежа

- в - прогнувшись
- г – боком

3. Какой элемент скользящего шага характеризует главное действие, поддерживающее скорость конькобежца?

- а - отталкивание
- б - маховые движения
- в - подпрыгивание
- г – полёт

4. Сколько фаз в скользящем шаге в беге по прямой

- а - 4 фазы
- б 5 фаз
- в - 3 фазы
- г - 2 фазы

5. Из скольких шагов состоит цикл движений конькобежца:

- а - четырех
- б - двух
- в - трех
- г – одного

6. Из каких периодов состоит скользящий шаг

- а - одноопорный
- б - двухопорный
- в - смешанный
- г – прыжковых

7. Укажите границы фазы свободного проката

- а - постановка свободного шага
- б - отрыв от опоры толчковой ноги
- в - начало смещения ОЦТ
- г - вертикальное колебание ОЦТ

8. Укажите границы фазы одноопорного отталкивания

- а - начало смещения ОЦТТ
- б - отрыв толчковой ноги от опоры
- в - начало постановки на лед свободной ноги
- г - начало маха правой рукой

9. Укажите границы фазы отталкивания в двухопорном положении

- а - отрыв толчковой ноги от опоры
- б - мах правой ногой
- в - начало касания льда маховой ногой
- г - отрыв толчковой ноги от льда

10. Скользящий шаг в беге по повороту состоит:
- а - из трех фаз
 - б - из четырех фаз
 - в - из двух фаз
 - г - из пяти фаз
11. Какие силы действуют на тело двигающегося конькобежца?
- а- опрокидывающие
 - б - двигающие
 - в - тормозящие
 - г – преодолевающие
12. Какие тормозящие силы, действуют на конькобежца?
- а - сопротивление среды
 - б - трение
 - в – плохой лёд
 - г – атмосферное давление
13. Какая поза наиболее часто применяется конькобежцами на старте?
- а- стоя боком к линии старта, коньки параллельно к друг другу
 - б- упор присев, с опорой на правую руку
 - в - упор на носок конька свободной ногой, толчковый конёк перпендикулярен направлению бега, туловище параллельно линии старта
 - г - оба конька развернуты носками максимально в стороны и расположены вплотную к линии старта.
14. Определите средства тренировки для обучения технике бега на коньках.
- а - физические упражнения
 - б - специальные упражнения
 - в - специфические упражнения
 - г- аутогенная тренировка
15. Какие методы обучения технике бега на коньках Вы знаете?
- а - целостный метод
 - б - отдельными частями
 - в - на тренажерах
 - г – автогенный
16. Какова последовательность обучения технике бега на коньках?
- а - первоначальное обучение
 - б - углубленное разучивание элементов техники бега на коньках
 - в - закрепление и совершенствование техники
 - г- обучение катанию по прямой

17. Кто и когда изобрел трубчатые беговые коньки?

а – А.Паншин 1892 г.

б - Я.Мельников 18978 г.

в – А.Паншин 1870 г.

г – А.Паульсен и К.Вернер – 1880 г.

18. В каком году и где был организован первый клуб конькобежцев?

а - 1824 г. в Москве

б - 1804 в Петербурге

в - 1864 в Москве

г - 1864 г. в Петербурге

19. Где и когда был проведен первый Чемпионат России по конькобежному спорту и на какие дистанции?

а - Москва 1864 г. – 1,5 версты

б - Самара 1890 г.– 500 м и 3000 м.

в - Саратов 1990 г. – 1500 и 5000 м

г - Москва 1889 г. – 3 версты.

20. В каком году был организован Международный союз конькобежцев (ИСУ)?

а – 1892 г.

б – 1865 г.

в – 1878 г.

г – 1900 г.

21. В каком году был организован Международный союз конькобежцев (ИСУ)? Какими вопросами занимается эта организация

а г.- Развивает конькобежный спорт, проводит чемпионат мира и Европы.

б -1890 г. Регистрирует рекорды, разрабатывает правила соревнований, проводит мира и Европы.

в -1892 г. Руководство развитием конькобежного спорта (скоростной бег, шорт-трек, фигурное катание и танцы на льду), регистрация рекордов, разработка правил соревнований, проведение чемпионатов мира и Европы, Кубка мира.

22. В каком году федерация конькобежного спорта СССР вступила в Международный союз конькобежцев (ИСУ)?

а – 1896 г.

б – 1936 г.

в – 1947 г.

г – 1950 г.

23. В каком году советские конькобежцы впервые приняли участие в чемпионатах мира? Кто завоевал медаль и на какие дистанции?

- а – 1946 г. Стенин Б. – 500 м
- б – 1948 г. Кудрявцев К. – 500 м
- в – 1950 г. Гончаренко О. – 1500 м
- г – 1950 г. Кудрявцев К. – 1500 м

24. Укажите год и конькобежца России впервые завоевавшего звание чемпиона мира?

- а – 1889 г. Паншин А.
- б – 1910 г. Струнников Н.
- в – 1900 г. Седов Н.
- г – 1913 г. Ипполитов П.

25. Где и когда советские конькобежцы впервые приняли участие в ЗОИ? Кто из них завоевал золотые медали?

- а - 1952 г. 6 ЗОИ Осло - Гришин Е., К.Кудрявцев
- б - 1956 г. 7 ЗОИ Картина ДАмпеццо - Гришин Е., Щелков Б., Михайлов Ю.
- в – 1956 г. 7 ЗОИ Скво-Вэлли – Гришин Е., Косичкин В.
- г – 1960 г. 8 Скво-Вэлли – Гришин Е., Косичкин В.

26. В каком году советские женщины впервые приняли участие в ЗОИ? Кто из них завоевал золотую медаль?

- а – 1960 г. 8 ЗОИ – Л.Скобликова, К.Гусева
- б – 1964 г. 9 ЗОИ – Л.Скобликова, К.Гусева
- в – 1968 г. 10 ЗОИ – К.Гусева, Л.Титова, Л.Скобликова
- г – 1968 г. 8 ЗОИ – Л.Скобликова, К.Гусва

27. В каком случае победителю соревнований присваивается звание абсолютного чемпиона?

- а – при выигрыше трех дистанций
- б – необходимо набрать наибольшую сумму очков
- в – выиграть 2-е дистанции и набрать наибольшую сумму очков
- г – конькобежец должен пройти все дистанции и набрать наименьшую сумму очков.

28. Система спортивной подготовки включает:

- а – спортивную тренировку и участие в соревнованиях
- б – спортивную тренировку, систему соревнований и вне тренировочные факторы подготовки.
- в – регулярные тренировочные занятия, технико-тактическую подготовку.
- г – спортивную тренировку, систему соревнований и дополнительные факторы подготовки.

29. Различают следующие виды подготовки спортсмена:

а - общефизическую, техническую, тактическую и психологическую подготовки

б-специализированно физическую, технико-тактическую, психологическую и интеллектуальную подготовки.

в - физическую, тактическую, техническую, психологическую и интеллектуальную подготовки.

г – физическую, тактическую, техническую, морально-волевою и теоретическую подготовки.

30. Спортивная тренировка, это:

а – уроки физической культуры и специальные занятия

б – занятия физическими упражнениями и участие в соревнованиях

в – основная форма (способ осуществления) подготовки спортсмена.

г – специализированная подготовка спортсмена и выступление в соревнованиях.

31. Основные средства тренировки подразделяются на:

а – обще- подготовительные упражнения и бег на коньках

б – неспецифические, специфические и специальные средства подготовки

в – ОР и специальные упражнения; бег на коньках

г – ОРУ и различные формы бега на коньках.

32. Методы спортивной тренировки принято делить на:

а – педагогические и физиологические

б – педагогические и практические

в – словесные, наглядные и практические

г – словесные, наглядные и специальные.

33. Гибкостью называют:

а – способность достигать больших амплитуд движения в суставах

б – способность выполнять шпагат и мост

в – генетически обусловленная способность человека

г – способность коснуться земли локтями, выполняя наклон из положения – ноги врозь.

34. Ловкость можно определить, как:

а – способность овладевать новыми движениями

б – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой

в – способность выполнять легко сложные движения

г – термин обозначающий способность человека овладеть движениями и перестраивать двигательную деятельность.

35. Конькобежцу необходимы следующие физические качества:
 а – скорость, подготовленность, выносливость
 б – техника, тактика, психологическая готовность
 в – сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений (ловкость)
 г – физические, технические, тактические, психологические и теоретические
36. Сила человека это:
 а – способность длительно поднимать определенный вес
 б – способность длительно выполнять работу с постоянной интенсивностью
 в – способность поднимать или удерживать большие тяжести
 г – способность преодолевать высшее сопротивление или противодействие ему за счет мышечных усилий
37. Выносливостью называют:
 а – способность быстро преодолевать дистанцию.
 б – способность преодолевать дистанцию с высокой интенсивностью
 в – способность длительно выполнять какую-либо работу без снижения ее эффективности.
 г – способность противостоять утомлению.
38. Быстротой называется:
 а - возможность в кратчайшее время совершать движение
 б – способность быстро бегать и прыгать
 в – способность выполнять бег с большой скоростью
 г – способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ответы на вопросы тестов 1 курс

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	Г	20	А
2	А	21	В.
3	А	22	В.
4	В	23	Б.
5	Б	24	Б.
6	А,Б	25	Б.
7	Б,В	26	А.
8	А,Б,В	27	Г.
9	В,Г	28	Б, Г.
10	В	29	В,Г.
11	Б,В	30	В.

12	А,Б	31	Б.
13	В	32	В
14	Б,В	33	А, В
15	А,Б	34	А.
16	А,Б,В	35	В.
17	Г	36	Г.
18	Г	37	В, Г
19	Г	38	Г

2 курс

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	мужчины	женщины
Легкоатлетический бег 100 м (с)	13,8	16,0
Десятерной прыжок с места (м)	25.00	21.50
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		60
Бег: 3000 м (мин) 2000 м (мин)	12.30	9.40
Бег на роликовых коньках: 200 м (с) 1000 м 1500 м	30,0 Техническое техническое	35,0 Катание катание
Прыжковая имитация (мин)	6	5
Техническая имитация (мин)	7	6

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- Иметь положительные оценки по теоретическому разделу программы;
- Выполнить задание по разделу «самостоятельная работа»;
- Выбрать тему выпускной квалификационной работы ;
- Участвовать в судействе двух соревнований;
- Участвовать в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий и выполнить третий разряд по многоборью;
- Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

ВОПРОСЫ к теоретическому зачету по ИВС для студентов 2 курса

1. Анализ участия конькобежцев России в Зимних Олимпийских играх (У11-XXII).

2. Дать определение - "техника бега на коньках".

Характеристика специфических особенностей техники скоростного бега на коньках. Охарактеризовать задачи техники конькобежца.

3. Дать характеристику сил, действующих на конькобежца.

Охарактеризовать элементы техники и двигательные действия в беге на коньках (посадка конькобежца, свободное скольжение, отталкивание, смещение, маховые действия постановка конька на лед).

4. Анализ фазовой структуры скользящего шага в беге на коньках (по прямой, по повороту).

5. Характеристика техника бега по прямой на короткие дистанции.

6. Характеристика техника бега по повороту на короткие дистанции.

7. Особенности техники бега по прямой на различные дистанции.

8. Характеристика техника бега со старта.

9. Дать определение "тактика", "тактическая подготовленность", "тактическая подготовка».

10. Характеристика показателей тактики конькобежца в соревнованиях.

11. Анализ факторов, определяющих поведение конькобежца на дистанциях многоборья.

12. Тактические приемы, применяемые конькобежцами на различных дистанциях.

13. Показатели тактической подготовки. Средства и методы тактической подготовки в подготовительном периоде тренировки.

14. Методика тактической подготовки на дистанциях 500, 1500, 5000, 10000 метров.

15. Средства обучения технике бега на коньках. Методы и методические приемы обучения.

16. Характеристика этапов обучения. Методика обучения технике бега на II этапе (по прямой, по повороту).

17. Педагогическая оценка техники бега и специфических упражнений.

18. Характеристика основных принципов спортивной тренировки.

19. Средства и методы развития выносливости у юных конькобежцев в подготовительном периоде тренировки

20. Возрастные основы развития двигательных качеств.

21. Понятие о планировании. Виды планирования.
22. Характеристика и принципы составления перспективного плана тренировки спортсмена.
23. Методика составления месячного, поурочного рабочего плана: принципы, определения объема, направленности.
24. Виды микроциклов и их характеристика.
25. Педагогический контроль, его значение и содержание.
26. Контрольные упражнения для оценки скоростно-силовых качеств юных конькобежцев различного возраста.
27. Контроль уровня развития выносливости юных конькобежцев.
28. Значение, виды и характер соревнований.
29. Положение о соревнованиях и методика его составления.

Критерии оценки знаний студентов:

«**Зачтено**» - последовательный, логически изложенный ответ. Допускаются незначительные недочёты в ответе студента, таких как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и др.

«**Не зачтено**» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

ТЕСТЫ по ТИМ избранного вида спорта

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ:

ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Размещение учащихся в аудитории определяется практикой проведения вступительных испытаний в ВУЗ – через ряд или через место.
2. Преподаватель обязан предупредить тестируемых о поведении в аудитории. Запрещаются разговоры, списывание, вставание с места, пересаживание без разрешения, сокрытие теста или его части при сдаче работы. Категорически запрещено пользование мобильными телефонами.
3. Тесты с вопросами демонстрируются на интерактивной доске. Студенты могут сразу начинать отвечать на них, или списать в тетрадь и потом отвечать.
4. На выполнение тестовых заданий студенту дается время от 30 до 45 минут, проверку выполнения тестовых заданий осуществляет преподаватель.

ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1. Внимательно прочитайте вопрос.
2. Выберите, соответствующий вашему решению, правильный ответ (**их может быть несколько!**) из предложенных вариантов ответов, которые наиболее полно соответствуют смыслу утверждения.
3. В рабочей тетради ведите учет вашей работы с указанием порядкового номера вопроса и правильного ответа: (Например: "ИСУ проводит соревнования

оса	№ вопр	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
	1	В	11	Г,А
	2	Б,А	12	В
	3	Д	13	В
	4	В	14	Д

4. Контрольный лист с ответами на задания сдаётся преподавателю
5. Критерии оценки тестовых заданий по пятибалльной системе:

Процент правильных ответов	Оценка
91 – 100%	“отлично”
81 – 90%	“хорошо”
71 – 80%	“удовлетворительно”
менее 70%	“неудовлетворительно”

Выберите правильный ответ 2 курс

1. Анализ элемента «посадка»
 - а. обтекаемая форма тела.
 - б. туловище не горизонтально расположено к поверхности льда.
 - в. ОЦТ расположен на середине опоры.
 - г. Мышцы спины напряжены, руки не прижаты к туловищу.

2. Элементом «смещение» называют:

- а. Выведение ОЦТ из положения равновесия над опорной ногой.
- б. Наклон головы вперед.
- в. Приседание на опорной ноге.
- г. Колебание туловища.

3. Элементом «отталкивание» называют:

- а. Одноопорное и двух опорное отталкивание при скольжении сначала на одном коньке затем на двух.
- б. Отталкивание сначала и до конца на одном коньке.
- в. Отталкивание двумя коньками.
- г. Отталкивание прыжками.

4. К «маховым движениям» относится ..

- а. Махи одной или двумя руками.
- б. Мах одной или двумя руками с одновременным махом свободной ноги.
- в. Махи только руками
- г. Махи только головой.

5. Скользящий шаг конькобежца в беге по прямой состоит:

- а.- из трех фаз.
- б. -из 2-х фаз.
- в.- одной фазы.
- г. - из трёх периодов

6. К особенностям движений конькобежца в беге по повороту относится...

- а. - Скрестный шаг.

б. - Смещение положения ОЦТ.

в.- Бег прыжками.

г.- Без «змейкой».

7. Особенности стартовых поз конькобежца

а.- Упор на руки.

б.- Упор на одну руку.

в. -Бокон к стартовой линии.

г.- Туловище параллельно линии старта. Угол коленного сустава толчковой ноги 90*.

8. Конькобежцу необходимы следующие физические качества:

а. - Скорость, подготовленность, выносливость

б. - Техника, тактика, психологическая готовность

в. - Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений (ловкость)

г - Физические, технические, тактические, психологические и теоретические

9. Сила человека это:

а. - Способность длительно поднимать определенный вес

б - Способность длительно выполнять работу с постоянной интенсивностью

в. - Способность поднимать или удерживать большие тяжести

г.- Способность преодолевать высшее сопротивление или противодействие ему за счет мышечных усилий

10. Выносливостью называют:

а. - Способность быстро преодолевать дистанцию.

б. - Способность преодолевать дистанцию с высокой интенсивностью

в. - Способность длительно выполнять какую-либо работу без снижения ее эффективности.

г. - Способность противостоять утомлению.

12. Быстротой называется:

а.- Возможность в кратчайшее время совершать движение

б. - Способность быстро бегать и прыгать

в.- Способность выполнять бег с большой скоростью

г. - Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

13. Где и когда советские конькобежцы впервые приняли участие в ЗОИ? Кто из них завоевал золотые медали?

а.- 1952 г 6 ЗОИ Осло - Гришин Е., К.Кудрявцев

б. - 1956 г. 7 ЗОИ Картина Д Ампеццо - Гришин Е., Щелков Б., Михайлов Ю.

в. – 1956 г. 7 ЗОИ Скво-Вэлли – Гришин Е., Косичкин В.

г. – 1960 г. 8 Скво-Вэлли – Гришин Е., Косичкин В.

14. В каком году советские женщины впервые приняли участие в ЗОИ? Кто из них завоевал золотую медаль?

а. – 1960 г. 8 ЗОИ – Л.Скобликова, К.Гусева

б. – 1964 г. 9 ЗОИ – Л.Скобликова, К.Гусева

в. – 1968 г. 10 ЗОИ – К.Гусева, Л.Титова, Л.Скобликова

г. – 1968 г. 8 ЗОИ – Л.Скобликова, К.Гусева

15. Календарь спортивных мероприятий составляет по следующим принципам:

а. – целевой направленности и целесообразности

б. – территориальному и ведомственную

в. – основных и второстепенных соревнований

г. – постепенности, систематичности и конкретности.

16. Положение о соревнованиях это:

а. – программа о проведении соревнования

б. - сведения о том как проводить данное соревнование

в. – документ, составленный организацией, проводящей соревнование

г. – документ с ориентировочными соревнованиями сезона

17. Сколько элементов в скользящем шаге.

а – четыре

б – пять

в – шесть

г – семь.

18. Из каких периодов состоит скользящий шаг

а - одноопорный

б - двухопорный

в - смешанный

г – прыжковый

19. Какие силы действуют на тело двигающегося конькобежца:

а- опрокидывающие

б - двигающие

в - тормозящие

г – преодолевающие

20. Назовите тормозящие силы, действующие на конькобежца

а - сопротивление среды

б - трение

в - скольжение в противоположную сторону

Г – подпрыгивание

ОТВЕТЫ НА ТЕСТЫ

1. – А
2. – А
3. – А
4. – Б
5. – А
6. – А И Б
7. – Г
8. – В
9. – Г
10. – В, Г
11. – Г
12. – Б
13. - А
14. – Б
15. – В.
16. - Г
- 17.- В
- 18.- Б,В
19. – Б,В
- 20 –А,Б.

3 курс

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	мужчины	женщины
Легкоатлетический бег 100 м (с)	13,2	15,6
Десятерной прыжок с места (м)	26.00	22.50
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		70
Бег: 3000 м (мин) 2000 м (мин)	12.20	9.30
Бег на роликовых коньках: 200 м (с)	25,0	30,0

	1000 м 1500 м	Техническое техническое	Катание катание
	Прыжковая имитация (мин)	6	5
	Техническая имитация (мин)	7	6

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- Иметь положительные оценки по теоретическому разделу программы;
- Выполнить задание по разделу "Самостоятельная работа";
- Представить 1 и 2 главы выпускной квалификационной работы;
- Участвовать в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий и выполнить второй разряд по многоборью;
- Участвовать в проведении семинара судей со студентами младших курсов и выполнить требования для присвоения звания "Судья по спорту";
- Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

ВОПРОСЫ к теоретическому зачету по ИВС для студентов 3 курса

1. Значение ЕСКР для роста спортивного мастерства конькобежцев.
2. Выступление конькобежцев России на международных соревнованиях в сезоне 2014-15 года.
3. Критерии педагогического мастерства тренера.
4. Работа тренера на соревнованиях.
5. Конькобежный спорт как средство подготовки(других видах спорта), активного отдыха и развлечения.
6. Показатели и критерии технического мастерства конькобежца (их характеристика).
7. Бег на роликовых коньках в подготовке конькобежцев (задачи, особенности проведения занятий).
8. Педагогический контроль подготовленности конькобежца в области:
 - а) тактической подготовленности;
 - б) технической подготовленности;
 - в) функциональной подготовленности;
 - г) теоретической подготовленности;
 - д) уровня развития скоростно-силовых качеств.
9. Характеристика зон интенсивности тренировочных нагрузок.
10. Принципы и основные пути отбора в конькобежном спорте.
11. Характеристика критериев отбора.
12. Контрольные упражнения для отбора конькобежцев на 1-2 годах обучения.
13. Комплектование учебных групп и учебная нагрузка в ДЮСШ.

14. Характеристика методов исследования:

- а) тактики конькобежца в соревнованиях;
- б) техники бега на коньках;
- в) функциональной подготовленности конькобежца.

15. Методика расчёта конькобежной беговой дорожки.

Критерии оценки знаний студентов:

«**Зачтено**» - последовательный, логически изложенный ответ. Допускаются незначительные недочёты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и др.

«**Не зачтено**» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.

ТЕСТЫ по ТиМ избранного вида спорта

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ:

ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Размещение учащихся в аудитории определяется практикой проведения вступительных испытаний в ВУЗ – через ряд или через место.

2. Преподаватель обязан предупредить тестируемых о поведении в аудитории. Запрещаются разговоры, списывание, вставание с места, пересаживание без разрешения, сокрытие теста или его части при сдаче работы. Категорически запрещено пользование мобильными телефонами.

3. Тесты с вопросами демонстрируются на интерактивной доске. Студенты могут сразу начинать отвечать на них, или списать в тетрадь и потом отвечать.

3. На выполнение тестовых заданий студенту дается время от 30 до 45 минут, проверку выполнения тестовых заданий осуществляет преподаватель.

ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1. Внимательно прочитайте вопрос.

2. Выберите соответствующий вашему решению правильный ответ (их может быть несколько!) из предложенных вариантов ответов, которые наиболее полно соответствуют смыслу утверждения.

3. В рабочей тетради ведите учет вашей работы с указанием порядкового номера вопроса и правильного ответа: (Например: "ИСУ проводит соревнования

	№		
вопроса	Правильный	№	Правильный
	ответ	вопроса	ответ

	1	В	1	Г,А
			1	
2	Б,А		12	В
3	Д		13	В
4	В		14	Д

4. Контрольный лист с ответами на задания сдаётся преподавателю

5. Критерии оценки тестовых заданий по пятибалльной системе:

Процент правильных ответов	Оценка
91 – 100%	“отлично”
81 – 90%	“хорошо”
71 – 80%	“удовлетворительно”
менее 70%	“неудовлетворительно”

Выберите правильный ответ.

1. Метод измерения силовых возможностей спортсмена.

а - динамометрия

б – хронометрия

в – гониометрия

г - гониография

2. Метод позволяющий представить кривую изменения силы в функции времени

а – эргография

б – динамография

в – велоэргометрия

г – кинофотография

3. Метод измерения ускорений

а – динамометрия

б – акселерометрия

в – хронометрия

г - хронография

4. Метод автоматической регистрации двигательной активности и изменения последней во времени

- а – спидография
- б – эргография
- в – актография
- г – листанциометрия

5. К методам измерения суставных углов относятся

- а – темпометрия
- б – спидография
- в – стабилотография
- г – гониометрия

6. К методу измерения скорости двигательной реакции относится

- а – хронорефлексометрия
- б – эргография
- в – велоэргометрия
- г – спидография

7. Метод для измерения темпа циклических движений

- а – видеомагнитоскопия
- б – акселетрография
- в – темпометрия
- г – кинеметрия

8. Метод регистрации динамики движений ног

- а – хронометрия
- б – хронография
- в – гониометрия
- г – подография

9. Для получения зрительной экспресс-информации о выполняемой спортсменом движений применяется ..

- а – видеосъемка
- б – акселерометрия
- в – стабилотография
- г – кинематометрия

10. Перспективное планирование составляется на:

- а – полгода
- б) – один год
- в) – 1-2 года
- г) - от 2 до 4-х лет.

11. По тяжести работы тренировочные микроциклы различают

- а – подготовительные и соревновательные
- б – легкие, средние, тяжелые и ударные
- в – развивающие и восстановительные
- г – легкие, тяжелые и восстановительные

12. Годичный тренировочный процесс состоит из:

- а – периодов, элементов и фаз
- б – фаз, мезоциклов и периодов
- в – этапов и мезоциклов
- г – периодов, этапов и мезоциклов

13. Периодизация спортивной тренировки включает в себя:

- а – подготовительный, соревновательный и переходный периоды
- б – основной, соревновательный и переходный периоды
- в – подготовительный, основной и восстановительные периоды
- г – подготовительный и основной периоды

14. Различают следующие виды планирования

- а – оперативное, перспективное, недельное, месячное, годовое
- б – на тренировочное занятие, неделю и месяц
- в – перспективное, текущее и оперативное
- г – перспективное, годовое и оперативное

15. В подготовке спортсменов выделяют:

- а – общефизическую, специализированную техническую, тактическую и психологическую подготовки.
- б – физическую, тактическую, техническую и психологическую подготовки
- в – физическую, тактическую, техническую, психологическую и интеллектуальную подготовки
- г – физическую, тактическую, техническую, морально-волевою и теоретическую подготовки

16. Методы спортивной тренировки принято делить на:

- а – педагогические, физические и специальные
- б – педагогические и практические
- в – словесные, наглядные и практические
- г – словесные, наглядные и специальные

17. Основными методами развития общей выносливости являются:

- а – педагогические и практические методы
- б – равномерный, переменный и повторный методы
- в – словесные, практические и медицинские методы
- г – равномерный, круговой и соревновательный методы

18. Сколько зон интенсивности тренировочных нагрузок различают в конькобежном спорте?

- а – три
- б – две
- в – четыре
- г – пять

19. Как называются зоны интенсивности тренировочных нагрузок?

- а – умеренных, больших и максимальных нагрузок
- б - малых, средних и больших нагрузок
- в - восстанавливающих, аэробных, аэробно-анаэробных, анаэробно-гликолитических, алактано-анаэробного воздействия
- г – малых, умеренных, больших и максимальных нагрузок

20. Положение о соревнованиях это:

- а – программа о проведении соревнования
- б - сведения о том как проводить данное соревнование
- в – документ, составленный организацией, проводящей соревнование
- г – документ с ориентировочными соревнованиями сезона.

Ответы на вопросы тестов

- | | |
|------------|---------|
| 1. – А | 11. – А |
| 2. – Б | 12. – В |
| 3. – Б | 13. – Б |
| 4. – В | 14. – А |
| 5. – Г | 15. – Г |
| 6. – А | 16. – В |
| 7. – В | 17. – Б |
| 8. – Г | 18. – Г |
| 9. – А | 19. - В |
| 10. – В, Г | 20. – В |

4 курс

Нормативы по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	мужчины	женщины
Легкоатлетический бег 100 м (с)	13,8	15,6
Десятерной прыжок с места (м)	26.00	22.50
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		70
Бег: 3000 м (мин) 2000 м (мин)	12.20	9.30

	Бег на роликовых коньках: 200 м (с) 1000 м 1500 м	25,0 Техническое техническое	30,0 Катание катание
	Прыжковая имитация (мин)	6	5
	Техническая имитация (мин)	7	6

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- Иметь положительные оценки по теоретическому разделу программы;
- Выполнить задание по разделу самостоятельная работа;
- Защитить выпускную квалификационную работу;
- Провести семинар судей со студентами младших курсов;
- Участвовать в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий и выполнить второй разряд по многоборью;
- Выполнить нормативы по общей и специальной физической подготовке.

ТЕСТЫ по ТИМ избранного вида спорта

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ:

ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Размещение учащихся в аудитории определяется практикой проведения вступительных испытаний в ВУЗ – через ряд или через место.
2. Преподаватель обязан предупредить студентов о поведении в аудитории. Запрещаются разговоры, списывание, вставание с места, пересаживание без разрешения, сокрытие теста или его части при сдаче работы. Категорически запрещено пользование мобильными телефонами.
3. Тесты с вопросами демонстрируются на интерактивной доске. Студенты могут сразу начинать отвечать на них, или списать в тетрадь и потом отвечать.
4. На выполнение тестовых заданий студенту дается время от 30 до 45 минут, проверку выполнения тестовых заданий осуществляет преподаватель.

ДЛЯ СТУДЕНТОВ

1. Внимательно прочитайте вопрос.
2. Выберите соответствующий вашему решению правильный ответ (их может быть несколько!) из предложенных вариантов ответов, которые наиболее полно соответствуют смыслу утверждения.
3. В рабочей тетради ведите учет вашей работы с указанием порядкового номера вопроса и правильного ответа: (Например: "ИСУ проводит соревнования

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	В	11	Г,А
2	Б,А	12	В
3	Д	13	В
4	В	14	Д

4. Контрольный лист с ответами на задания сдаётся преподавателю

5. Критерии оценки тестовых заданий по пятибалльной системе:

Процент правильных ответов	Оценка
91 – 100%	“отлично”
81 – 90%	“хорошо”
71 – 80%	“удовлетворительно”
менее 70%	“неудовлетворительно”

Выберите правильный ответ.

1. Краткосрочный прогноз составляется на ..

- а - день
- б - три дня
- в - неделя
- г - две недели

2. Среднесрочное прогнозирование составляется ..

- а - неделя
- б - день
- в - месяц
- г - год

3. Перспективное прогнозирование может быть

- а - 4-х летнее
- б - 2-х летнее.
- в - олимпийский цикл
- г - десять лет

4. Оперативное прогнозирование это:
а – текущее
б - итоговое
в - заключительное
г - долгосрочное
5. К интуитивному прогнозированию относится
а - индивидуальное
б - коллективное
в - профсоюзное
г - партийное
6. Формализованным прогнозированием является...
а - математическое
б - письменное
в - печатное
г - нарисованное
7. Какое из условий проведения учебно-тренировочного сбора в наибольшей степени влияет на корректировку тренировочного плана?
а- климатический пояс
б- часовой пояс
в- высота
8. Какой из видов сборов наименее продолжительный по срокам проведения?
А - установочный
б-восстановительный;
в - учебно-тренировочный.
9. Исключите из списка должность не соответствующую учебно-тренировочному сбору:
а- старший тренер
б- начальник сбора
в- инструктор-методист
г- тренер
10. Исключите лишнее из документации планирования учебно-тренировочного сбора:
а - распорядок дня;
б- сроки проведения учебно-тренировочных занятий;
в- план медико-биологического и педагогического контроля;
г- учебный план

11. Чем измеряется скользящий шаг в беге на коньках ?
а- шагами
б - веревкой
в - рулеткой
г – транспортиром
12. Как определить длительность скользящего шага ?
а - часами
б – будильником
в – секундомером
г – по количеству кадров киносъемки (видеосъемки)
14. Для определения скорости движения спортсмена, следует:
а - путь разделить на время
б – время разделить на путь
в – путь сложить с временем
г – путь отнять от показателей времени
15. Чем размечается беговая дорожка для проведения киносъемки (видеосъемки)?
а – флажками
б - краской
в – кубиками
г – снежками
16. Какие наносятся на испытуемого «метки» для регистрации гониограммы ?
а – привязать к толчковой ноге две рейки
б – нанести на суставы толчковой ноги метки
в – привязать к коленному суставу транспортир
г – нанести на отснятой кинограмме метки на суставы толчковой ноги
17. На каком расстоянии от объекта съемки располагать кинокамеру (видеокамеру)?
а – 5 м
б – 10 м
в – 15 м
г – 30 м
18. Сколько элементов техники в скользящем шаге?
а – четыре
б – пять
в – шесть
г – семь

19. Какой элемент скользящего шага характеризует рабочую позу конькобежца?

- а – посадка
- б – упор лежа
- в – боком к направлению движения
- г – прогнувшись вперед в сторону

20. Из каких периодов состоит скользящий шаг

- а – одноопорный
- б – двухопорный
- в - смешанный
- г – прыжковый

21. Какие силы действуют на конькобежца при беге ?

- а – опрокидывающие
- б – двигающие
- в – тормозящие
- г - планирующие

ОТВЕТЫ на тесты по ТиМ ИВС

- 1– В
- 2– Г
- 3– А И В
- 4– А
- 5– А И Б
- 6– А
- 7– В
- 8– А.
- 9– В
- 10– Б
- 11– В
- 12– В, Г
- 13– А
- 14– В
- 15– Б, Г
- 16– Г
- 17– А
- 18– А
- 19– А, Б
- 20–А, Б
- 21 –Б,В

7.3.3. Вопросы к экзамену по ИВС

1. Анализ выступления конькобежцев на ЧЕ, ЧМ и этапах Кубка Мира.
 1. Анализ работы тренера на соревнованиях.
 2. Показатели и критерии технического мастерства и их характеристика.
 3. Характеристика этапов совершенствования технического мастерства.
 4. Характеристика показателей тактики бега на коньках.
 5. Методика тактической подготовки на дистанции: а) 500 м, б) 1000 м, в) 5000 метров.
 6. Задачи решаемые в подготовке конькобежца бегом на роликовых коньках в области: а) физической подготовки, б) технической подготовки, в) тактической подготовки.
 7. Особенности техники бега на роликовых коньках.
 8. Особенности построения тренировочных занятий с применением бега на роликовых коньках.
 9. Педагогические методы контроля за подготовленностью конькобежца и их характеристика.
 10. Анализ зон интенсивности тренировочных нагрузок.
 11. Контроль за уровнем развития: а) скоростно-силовых качеств, б) выносливости; в) технической подготовленностью; г) тактической подготовленностью.
 12. Теоретическая подготовленность конькобежца и ее оценка.
 13. Характеристика педагогических средств и методов научного исследования.
 14. Методы исследования силовой подготовленности конькобежцев и их характеристика.
 15. Показатели энергообеспечения бега на коньках и методы и их измерения (МПК, ПАНО и др.).
 16. Методика расчета беговой дорожки. Определение мест старта и финиша.
 17. Разметка а) ледовой, беговой дорожки; б) роликодрома.
 18. Методика работы судей по конькобежному спорту: а) стартуя; б) старшего судьи на финише; в) старшего секундометриста; г) судьи-информатора.
 19. Анализ техники бега на коньках по прямой.
 20. Анализ техники бега по повороту.
 21. Анализ техники бега со старта.
 22. Анализ техники бега сильнейших конькобежцев России и Мира (по кинограмме).
 23. Особенности техники бега шорт-трековика (по кинограмме).
 24. Методика тренировки конькобежцев многоборцев (по годовичному плану тренировки по таблице).
 25. Скоростно-силовая подготовка многоборцев.

26. Соотношение средств в тренировочном процессе подготовительного периода (для спортсменов 3сп.р, 2сп.р., 1 спортивного разряда, МС).

27. Методика построения и проведения занятий на роликовых коньках направленных на воспитание специфических качеств.

28. Анализ модельных показателей двигательных качеств конькобежцев-спринтеров.

29. Методика составления месячного рабочего плана занятий подготовительного периода (август) тренировки для конькобежцев-спринтеров.

30. Характеристика средств и методов воспитания физических качеств конькобежца.

31. Анализ зон интенсивности тренировки работы в конькобежном спорте.

32. Средства восстановления работоспособности конькобежцев (педагогические, физические, психологические, медицинские).

33. Физиологическая характеристика дистанций конькобежного многоборья.

34. Особенности методики тренировки зарубежных конькобежцев.

35. Методика составления в микроцикле недельного плана занятий подготовительного и соревновательного периодов тренировки.

36. Особенности средств и методов тренировки женщин в конькобежном спорте.

37. Характеристика факторов, способствующих высоким результатам конькобежцев в среднегорье.

38. Особенности построения тренировки в среднегорье. Функциональные изменения в организме спортсмена в период пребывания в среднегорье.

39. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов. Составление документов, цели и задачи, виды сборов, учебный план, смета расходов, распорядок дня, план культурно-массовых мероприятий, отчет о сборе.

40. Прогнозирование в конькобежном спорте. Классификация прогнозов. Методы прогнозирования.

41. Понятие о моделировании в спорте. Модельные характеристики сильнейших спортсменов: морфологические показатели, характеристики специальной физической и функциональной подготовленности, технической и тактической подготовленности.

42. Анализ экспериментальных данных по выпускной квалификационной работе. Обсуждение результатов исследования. Определение выводов и практических рекомендаций (на примере своей ВКР).

43. Оформление выпускной квалификационной работы

44. Характеристика тренажерных устройств, применяемых в конькобежном спорте.

45. Особенности подготовки льда для ведения тренировочных занятий и соревнований (первоначальная заливка льда, выравнивание ледовой поверхности, заливка льда перед забегами, качество льда в зависимости от качества воды).

46. Определить темп, длину скользящего шага и скорость бега (по кинограмме).

47. Составить график проведения соревнований (1 день) по спринтерскому многоборью (20 участников).

48. Составить график бега на дистанции 5000 метров (мужчины – результат 9 мин 01 сек.).

49. Характеристика работы старшего судьи на финише и старшего секундометриста (конькобежный спорт).

50. Охарактеризовать работу главного судьи соревнований по шорт-треку.

51. Обязанности главного секретаря соревнований (конькобежный спорт).

52. Особенности организации и меры предосторожности при проведении тренировочных занятий (на роликотроме).

53. Определить запас скорости конькобежца при результатах на 500 метров – 49,3 с., 1000 м – 1.45 с., 1500 м – 2.39 с.

54. Расчет беговой дорожки для конькобежного спорта (400 м). Определение места старта и финиша на все дистанции.

55. Разметка беговой дорожки. Определение оси катка, центров поворота, прямых участков дорожки.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ БИЛЕТЫ

Билет № 1

1. Понятие «анализ техники бега». Анализ техники бега на коньках по прямой.
2. Методика расчета беговой дорожки для скоростного бега на коньках.

Билет № 2

1. Анализ техники бега на коньках по повороту.
2. Влияние среднегорья и высокогорья на организм человека.

Билет № 3

1. Анализ техники бега на коньках со старта.
2. Значение УТС в подготовке конькобежцев. Виды УТС.

Билет № 4

1. Методика тренировки конькобежцев спринтеров в подготовительном периоде тренировки (задачи, средства, методы).
2. Анализ факторов, способствующих высоким результатам конькобежцев в среднегорье.

Билет № 5

1. Методика тренировки конькобежцев спринтеров в подготовительном периоде тренировки (задачи, средства, методы).
2. Определение понятия «акклиматизация». Методика тренировки конькобежцев в период акклиматизации.

Билет № 6

1. Физиологическая характеристика дистанций конькобежным многоборьем.
2. Характеристика основных документов при организации и проведении УТС.

Билет № 7

1. Характеристика тренажеров, применяемых в тренировочном процессе конькобежцев.
2. Модельный показатель уровня развития двигательных качеств конькобежцев- спринтеров и многоборцев.

Билет № 8

1. Характеристика тренировочных нагрузок в конькобежном спорте (по характеру, величине, направленности, координационной сложности).
2. Модельный показатель морфофункциональных характеристик конькобежцев.

Билет № 9

1. Анализ показателей тренировочных нагрузок, определяющих направленность и величину воздействия на организм спортсмена.
2. Особенности применения средств и методов развития двигательных качеств у женщин.

Билет № 10

1. Характеристика педагогических и физических средств восстановления работоспособности конькобежцев.
2. Динамика работоспособности конькобежек и особенности применения средств и методов тренировки в фазах ОМУ.

Билет № 11

1. Методика развития специальной выносливости конькобежцев в подготовительном периоде тренировки.
2. Анализ модельных показателей технической подготовленности конькобежцев.

Билет № 12

1. Динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки на различных этапах круглогодичной тренировки.
2. Морфофункциональные особенности женского организма и их учет в тренировочном процессе.

Билет № 13

1. Анализ выступления конькобежцев России на 21 зимних Олимпийских играх.
2. Характеристика тренировочных микроциклов и их распределение в макроцикле подготовки

Билет № 14

1. Анализ моделей построения многолетней тренировки; отдельных циклов; периодов и этапов в конькобежном спорте.
2. Методика развития специальной выносливости конькобежца в соревновательном периоде тренировки.

Экзамен проводится в форме опроса по билетам.

Критерии оценки:

«отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие

самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«неудовлетворительно» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Альшевский И.И. История конькобежного спорта Беларуси / И.И. Альшевский. – Минск, 2009. – 123с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям/М.М.Боген–М. Физкультура и спорт, 1985. –С. 3-95, 175-180.
3. Васильковский Б.М. Просто о сложном: диалог / Б.М.Васильковский-Алматы.2009. – 136с.
4. Воскресенский М.В. Биодинамические детерминанты структуры двигательных действий шорттрековика и технология её реализации в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: автореф. дис ... канд. пед. наук / М.В.Воскресенский. – Смоленск, 2003. – 18 с.
5. Врублевский Е.П. Выпускная квалификационная работа: учебное пособие/ Е.П. Врублевский, О.Е.Лихачёв, Л.Г. Врублевская –Смоленск: СГАФКСТ, 2006.-170с.
6. Грец И.А. Основы обучения движениям: методические рекомендации /И.А.Грец - Смоленск: СГАФКСТ.2003. – 48с.
7. Доленко Ф.Л. Терминология по технике бега на коньках / Ф.Л. Доленко //Конькобежный спорт.-1979.-Вып.1.- С.69-71.
8. Ермаков В.В. Технология отбора, ориентации и начальной подготовки шорттрековиков: монография /В.В.Ермаков, М.Д.Чернышева. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008.- 167с.
9. Карсаева И.Н. Технология самостоятельной работы студентов очного отделения на основе дистанционного обучения английскому языку: автореф. дис...канд.пед. наук /И.Н.Карсаева; Смол.гос.акад.фк и спорта.- СГАФКСТ, 2013.-18с.
10. Конькобежный спорт: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М.: Советский спорт. 2006. - 127 с.

11. Конькобежный спорт: учебник для ИФК /Под ред. Е.П.Степаненко. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 184-189, 209-215.
12. Кубаткин В.П. Стратегия и тактика подготовки конькобежцев / В.П. Кубаткин.-М.: Изд-во,2003. – 243с.
13. Приставкин В.С. История развития конькобежного спорта: уч.пособие для преподавателей и студентов ИФК/В.С.Приставкин –Смоленск: СГИФК, 1995. – С. 4-53.
14. Стенин Б.А. На коньках к победе: избранные труды/ Б.А. Стенин–М.: РГАФК, 2001. - 97с.
15. Тухватулин Р.М. Гибкость и методика её совершенствования в спорте: учебное пособие для студентов вузов фк и тренеров /Р.М. Тухватулин, Л.В.Морчукова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006.-55с.
16. Управление техническим мастерством конькобежцев: Сб.науч.тр. /Под ред. А.М.Докторевича. – Смоленск: СГИФК, 1985. – С. 44-54.
17. Шорт- трек. Правила соревнований.//А.А. Сизов, О.В. Жигарева.- М.: 2011.- 56 с.
18. Шукаев В.П. Методика обучения в велосипедном спорте: учебное пособие для студентов высших уч. заведений фк /В.П.Шукаев, А.А.Леонтьев. – Смоленск: СГАФКСТ.2011.- 72с.

Дополнительная литература:

1. Арьяжапов К.А. О тренировке конькобежцев в среднегорье / М.У. Хван //Конькобежный спорт: сб. статей.- 1976. – Вып. 2. – С. 24-26.
2. Бахрах И.И. Отбор и спортивная ориентация юных конькобежцев/И.И.Бахрах, Е.А.Фомина// лекция для студентов тренерского факультета. – Смоленск, 1984. – 19 с.
3. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 41-62.
4. Васильковский Б.М. Модельные характеристики уровня подготовки конькобежцев. Проблемы конькобежного спорта: Методические рекомендации. – М., 1999. – С. 44-58.
5. Волков Н. Тренировка сильнейших конькобежцев мира./Н.Волков,, Б. Стенин–М.: Физкультура и спорт, 1970. – с. 14-23, 49-104.
6. Волков В.М. Спортивный отбор./ В.М Волков, В.П. Филин –М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 142-172.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов./ В.М. Дьячков –М.: Физкультура и спорт, 1972. – С.100-112, 173-211.
8. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания./ Е.П.Ильин – М.: Просвещение, 1983. – С. 9-30.
9. Методика исследования техники движений конькобежца / В.В.Ермаков, А.М. Докторевич, П.В.Мелехов //Теория и практика физической культуры. – 1972. - №4. – С. 29-31.
10. КубаткинВ.П. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорт: учебное пособие /В.П.Кубаткин. – Омск, 1992. – С. 43-53.

11. Методы исследований в спорте: учебное пособие /под ред. В.П.Филина, А.С.Ровного. – Харьков, 1992. – С. 5-36, 69-75.
12. Методика тестирования и оценка подготовленности конькобежца: уч. пособие для ИФК /под ред. В.П. Кубаткина --Малаховка,1990. – С. 11-30.
13. Михайлов В. Тренировка конькобежца-многоборца /В. Михайлов, Г.Панов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С. 221-226, 146-149.

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://www.russkating.ru/>- Союз конькобежцев России
2. <http://www.lib.sportedu.ru> - научно-методический журнал «Физическая культура».
3. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm - журнал «Движение жизнь».
4. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> - Летние и зимние олимпийские игры.
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека
6. www.pedlib.ru - Педагогическая библиотека
7. www.nlr.ru - Российская национальная библиотека
8. www.rsl.ru - Российская государственная библиотека.
9. <http://www.isu.org/en/home>.
10. <http://www.olympic.org/speed-skating>
11. <http://www.olympic.org/short-track-speed-skating>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Современный уровень спортивных достижений повышает требования к знаниям, умениям и профессионально-педагогическим навыкам студентов, которыми они овладевают в процессе учебных занятий: лекций, методических, практических, семинарских занятий и учебной практики, педагогической практики в общеобразовательной школе и практики в ДЮСШ.

Особое внимание уделяется повышению роли самостоятельной работы студентов, овладению ими навыков практического применения изучаемого материала.

При выполнении работ предусмотренных учебной программой самостоятельно студентам следует руководствоваться рекомендациями преподавателя, лекционным материалом, литературными источниками, знаниями и умениями полученными на методических и практических занятиях, использовать информационные технологии (Интернет). Результаты работы представлять и оформлять аккуратно в указанные преподавателем сроки. Особую значимость приобретает самостоятельное изучение тем и разделов программы студентами, находящимся на индивидуальных графиках обучения. Изученные самостоятельно темы и выполненные работы студенты

должны сдать преподавателю во внеурочное время и получить положительную оценку.

Наивысшей формой самостоятельно работы студентов является написание выпускной квалификационной работы, в которой проявляется умение работать с литературой, анализировать и систематизировать, обсуждать, замечать и выявлять новое в методике обучения и тренировки спортсменов различного пола и подготовленности.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации рабочей образовательной программы по ИВС, кафедра располагает материально-технической базой обеспечивающей качественного проведения лабораторных, практических учебных занятий и научно-исследовательских работы. Материально-техническое обеспечение включает: тренажерные спортивные залы, учебные аудитории(301), коньки для шорт-трека и скоростного бега, роликовые коньки, видеокамеру, видеомagneтофон и телевизор (для просмотра учебных фильмов), компьютер с выходом в Интернет, ледовую спортивную арену.