

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета

Е.В.Фильгина

27.06.2019

Регистрационный № УД-270 / уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по биатлону)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Е.Л.Тихонова, доцент кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А.А.Тимофеев, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет», кандидат педагогических наук, доцент;

Г.В.Антонов, заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 11.02.2019 № 8);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2019 № 6)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по биатлону)» в учетом с требований образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебного плана вышеуказанного направления специальности, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министром образования Республики Беларусь 06.04.2015.

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» относится к циклу специальных дисциплин образовательного стандарта высшего образования и имеет тесную содержательно-методическую взаимосвязь с учебной дисциплиной «Спортивно-педагогическое совершенствование».

Актуальность изучения настоящей учебной дисциплины определяется ее системообразующей функцией, формирующей: целостное представление о характере профессиональной деятельности будущего специалиста; целесообразную структуру оптимальных педагогических воздействий, определяющих подготовку квалифицированного специалиста; изучение современных методик спортивной тренировки; приобретение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий; использование передовых методов оценки физической, технической, тактической подготовленности спортсменов; овладение навыками подбора различных средств и методов для развития физических и специальных качеств с учетом возраста, квалификации и пола.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связана с решением следующих профессиональных задач:

– планирование, организация, контроль и коррекция спортивной подготовки;

- проведение и контроль учебно-тренировочных и других занятий по биатлону с учетом пола, возраста и уровня спортивной подготовленности;
- обеспечение безопасности занятий по спортивной подготовке;
- дифференциация, индивидуализация спортивной подготовки;
- организация и проведение спортивного отбора;
- обучение двигательным действиям;
- направленное развитие двигательных способностей;
- нормирование и контроль физической нагрузки;
- выбор и использование средств и методов спортивной подготовки;
- формирование навыков самоконтроля у занимающихся;
- организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- контроль и анализ соревновательной деятельности;
- судейство спортивных соревнований и подготовка судей по биатлону;
- организация активного отдыха средствами физической культуры и спорта;
- формирование у занимающихся гражданских черт личности, гуманистического мировоззрения, нравственного сознания и нравственного поведения, устойчивого интереса к спортивным и физкультурным занятиям, навыков физического самосовершенствования.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;

3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;

4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;

5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;

6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;

2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;

3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;

4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

6) анализировать и оценивать собранные данные;

7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;

9) готовить доклады и материалы к презентациям;

10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;

11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;

12) применять на практике современные управленческие технологии;

13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;

14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;

15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;

16) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;

17) организовывать и проводить спортивный отбор;

18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;

19) судить спортивные соревнования и готовить судей по виду спорта;

20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;

21) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;

22) проводить индивидуальные и групповые консультации;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития вида спорта;
- основные понятия избранного вида спорта;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления видом спорта;
- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику вида спорта;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в виде спорта;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в виде спорта;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в избранном виде спорта;
- соревновательную деятельность вида спорта;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по виду спорта;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику вида спорта;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике избранного вида спорта;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;

- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбрать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

Владеть:

- понятийным аппаратом избранного вида спорта;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой избранного вида спорта;
- тактикой избранного вида спорта;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной формы получения образования и рассчитано на общее количество часов – 876.

Распределение аудиторного времени (876 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 110 часов, практические занятия – 686 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов).

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине – зачет, дифференцированный зачет, экзамен, курсовая работа.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5
Раздел I. Теория и методика обучения	170	38	102	30
Тема 1. История лыжного спорта	2	2	–	–
Тема 2. Актуальные вопросы биатлона	2	2	–	–
Тема 3. Объективные условия спортивной деятельности в биатлоне (на уровне соревнований)	6	4	2	–
Тема 4. Классификация, систематика и терминология в биатлоне	4	2	–	2
Тема 5. Правила безопасности проведения занятий по биатлону	2	–	2	–
Тема 6. Правила безопасности проведения занятий в горной местности	2	–	2	–
Тема 7. Техника передвижения на лыжах и техника стрельбы	44	4	34	6
Тема 8. Техника стрельбы пулевой и стрельбы в биатлоне	30	8	18	4
Тема 9. Тактика в биатлоне	14	2	4	8
Тема 10. Требования к специальной работоспособности в биатлоне (физические качества)	14	2	8	4
Тема 11. Психические качества, характерные для биатлонистов	6	–	6	–
Тема 12. Характеристика методики обучения	4	2	–	2
Тема 13. Прочность обучения	4	–	4	–
Тема 14. Применение технических средств обучения	2	–	2	–
Тема 15. Методика обучения способам передвижения на лыжах и технике стрельбы в биатлоне	22	8	10	4
Тема 16. Организация процесса обучения	6	2	4	–
Тема 17. Составление учебной документации	2	–	2	–
Тема 18. Организация и проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам и биатлону	4	–	4	–

1	2	3	4	5
Раздел II. Теория и методика тренировки	238	28	188	22
Тема 19. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки	4	2	–	2
Тема 20. Организация и проведение тренировочных занятий	56	2	52	2
Тема 21. Основные средства спортивной тренировки и методы их применения	10	2	6	2
Тема 22. Виды подготовки биатлонистов	34	2	30	2
Тема 23. Объем и интенсивность физической нагрузки	4	2	–	2
Тема 24. Методика тренировки биатлонистов	64	6	56	2
Тема 25. Особенности методики спортивной тренировки в группах различной квалификации	16	–	14	2
Тема 26. Методы и средства восстановления в биатлоне	4	2	–	2
Тема 27. Общие основы теории управления. Прогнозирование спортивных результатов	2	2	–	–
Тема 28. Планирование процесса спортивного совершенствования	4	2	–	2
Тема 29. Контроль и учет спортивного совершенствования	2	2	–	–
Тема 30. Моделирование спортивной деятельности. Теория и система отбора	10	2	6	2
Тема 31. Особенности методики многолетней подготовки биатлонистов и биатлонисток (юношей, юниоров и взрослых спортсменов) в сборных командах Республики Беларусь и центрах олимпийской подготовки	16	2	12	2
Тема 32. Совершенствование техники стрельбы биатлонистов и биатлонисток высокой квалификации с помощью современных технических средств	12	–	12	–
Раздел III. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа студентов (УИРС)	62	10	44	8
Тема 33. Задачи и организация НИР и УИРС в биатлоне	2	2	–	–
Тема 34. Методика изучения научно-методической литературы и ее анализ	12	–	8	4
Тема 35. Методы и методики исследования в биатлоне	2	2	–	–
Тема 36. Научно-технические проблемы и перспективы НИР в технике, методике обучения и тренировке в биатлоне	2	2	–	–

1	2	3	4	5
Тема 37. Экспериментально-исследовательская работа	14	2	10	2
Тема 38. Оценка результатов научной и методической деятельности, внедрение в практику результатов исследований	2	2	–	–
Тема 39. Математико-статистическая обработка материалов исследования	28	–	26	2
Раздел IV. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение	30	6	20	4
Тема 40. Классификация, паспортизация и терминология спортивных сооружений	2	2	–	–
Тема 41. Ведущие специализированные комплексы и сооружения по лыжному спорту	10	2	8	–
Тема 42. Инвентарь и снаряжение	12	2	8	2
Тема 43. Организация и методика проведения занятий и спортивных соревнований на спортивных сооружениях	2	–	2	–
Тема 44. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов	4	–	2	2
Раздел V. Спортивное мастерство	232	10	220	2
Тема 45. Изучение и совершенствование техники и тактики в лыжной и стрелковой подготовке	152	4	148	–
Тема 46. Совершенствование техники стрельбы	4	2	–	2
Тема 47. Совершенствование физических и психических качеств	70	2	68	–
Тема 48. Овладение нормативами общей физической подготовки	4	–	4	–
Тема 49. Особенности организации подготовки биатлонистов и биатлонисток высокой квалификации	2	2	–	–
Раздел VI. Педагогическое мастерство	134	12	108	14
Тема 50. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к учебным занятиям, спортивным соревнованиям и смазка лыж	4	–	4	–
Тема 51. Ведение дневника тренировок и учета нагрузки	2	–	2	–
Тема 52. Овладение навыками оценки уровня технического мастерства в лыжной и стрелковой подготовке	14	–	12	2
Тема 53. Правила спортивных соревнований по биатлону	8	2	4	2
Тема 54. Приобретение и совершенствование навыков начального обучения технике лыжной и стрелковой подготовки	14	–	12	2

1	2	3	4	5
Тема 55. Приобретение и совершенствование навыков воспитания физических качеств у биатлонистов	10	–	10	–
Тема 56. Организация личного тренировочного занятия	4	2	–	2
Тема 57. Психолого-педагогическая характеристика тренера по биатлону	2	2	–	–
Тема 58. Особенности работы тренера-преподавателя	2	–	2	–
Тема 59. Совершенствование профессионально-педагогических навыков организации и управления тренировочным процессом	26	2	20	4
Тема 60. Исследование технических средств в тренировочном процессе	4	–	4	–
Тема 61. Воспитательная работа преподавателя (тренера) по биатлону	2	2	–	–
Тема 62. Научная организация труда (НОТ) преподавателя (тренера) по биатлону	4	2	–	2
Тема 63. Совершенствование профессионально - педагогических навыков, знаний, умений тренера, работающего с биатлонистами и биатлонистками высокой квалификации	38	–	38	–
Раздел VII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	10	6	4	-
Тема 64. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	4	4	-	-
Тема 65. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2	2	-	-
Тема 66. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере	4	-	4	-
Итого	876	110	686	80

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки; наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ски», «нарты», «лыжи». Зарождение лыжного спорта.

Участие лыжных подразделений в войне с белофинами; в Великой Отечественной войне. Лыжные гонки в послевоенные годы. Дальнейший рост массовости в лыжном спорте. Рост спортивных достижений лыжников. Международные встречи. Участие лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря.

Возникновение биатлона. Военизированные соревнования в армии. Возникновение эстафет и спринтерской гонки. Эволюция мишеней, стрелкового оружия и дистанций стрельбы в биатлоне. Участие белорусских биатлонистов в чемпионатах мира и Олимпийских играх. Состояние и дальнейшее развитие биатлона за рубежом.

Тема 2. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ БИАТЛОНА

Сведения о развитии биатлона в Республике Беларусь, число занимающихся и подготовленных спортсменов-разрядников, сравнительный анализ за истекший и предыдущие годы: новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований, оборудовании, инвентаре и оружии; анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Цели и задачи по совершенствованию теории и методики биатлона.

Тема 3. ОБЪЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БИАТЛОНЕ (НА УРОВНЕ СОРЕВНОВАНИЙ)

Особенности внешней среды, в которой проводятся занятия по биатлону: характеристика местности, снежного покрова, влажности, прозрачности воздуха; температура внешней среды; расположение стрельбищ.

Особенности спортивной деятельности: преодоление больших расстояний, влияние климатических особенностей; требования к одежде, инвентарю и оружию (оборудование, подгонка, смазка); значение одежды и подгонки инвентаря и оружия. Спортивная борьба с невидимым спортивным противником. Проявление волевых качеств.

Подготовка инвентаря и одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Выбор места занятия в связи с изменением погодных условий. Стрельба из положений лежа и стоя при различных погодных условиях.

Тема 4. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ В БИАТЛОНЕ

Значение классификации и терминологии. Признаки классификации. Определение понятий. Логичность терминологии. Классификация видов лыжного спорта, спортивной техники, физических упражнений, местности, инвентаря, спортсменов (по возрасту, спортивной подготовленности). Терминология в лыжных гонках и стрельбе. Международная терминология.

Методика составления таблиц классификации. Принципы, лежащие в основе составления классификации. Построение классификации: по лыжным гонкам, биатлону, методическим приемам обучения и тренировки.

Тема 5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БИАТЛОНУ

Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Наиболее характерные травмы в биатлоне. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю, одежде, обуви.

Требования, предъявляемые к хранению оружия и боеприпасов; инструктаж по мерам безопасности и правилам поведения в закрытых тирах и на стрельбищах. Оформление документации на провоз оружия и боеприпасов. Организация занятий, проведение пристрелки оружия, методика проведения занятий. Роль преподавателя (тренера) в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.

Тема 6. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

Выбор местности для проведения занятий в среднегорье, особенности климата в среднегорье. Изменчивость суточного климата. Особенности снежного покрова, пересеченность местности. Камнепады, лавины. Туман. Облачность. Выбор стрельбища. Организация проведения учебно-тренировочного занятия на огневом рубеже.

Правила преодоления лавинных склонов. Сигналы бедствия. Помощь при несчастных случаях в горах (розыск, оказание помощи, транспортировка).

Тема 7. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ И ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ

Определения основных понятий. Общая характеристика. Понятие о технике физических упражнений. Спортивная техника как взаимосвязь формы и содержания конкретного действия. Внешняя и внутренняя структура двигательных действий при передвижении на лыжах. Техника как модель соревновательных действий.

Основа техники – совокупность кинематической, динамической и ритмической структуры. Фазовая структура техники. Общая характеристика техники передвижения на лыжах. Удельный вес технической подготовки биатлонистов в ряду других видов подготовки. Взаимосвязь технической, физической, психической, тактической и интеллектуальной подготовки высококвалифицированного биатлониста.

Критерии эффективности. Признаки эффективности техники. Сравнительная характеристика основных параметров техники при передвижении по пересеченной местности. Особенности техники при различных условиях скольжения лыж. Индивидуальные особенности техники.

Техника передвижения на лыжах с оружием. Обучение подходу к огневому рубежу, продолжение гонки после стрельбы.

Стрелковая подготовка биатлонистов из положений лежа и стоя. Индивидуальные особенности техники биатлонистов в лыжных гонках и стрельбе. Анализ техники стрельбы сильнейших биатлонистов Республики Беларусь и мира.

Обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах: классическими и коньковыми ходами. Преодоление подъемов, спусков, пересеченных склонов; способы торможения; поворотов на месте, в движении. Применение техники на пересеченной местности.

Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми ходами с оружием и без оружия. Совершенствование техники стрельбы при передвижении на лыжах на огневом рубеже.

Выбор учебной площадки и склона. Подготовка трасс для проведения соревнований. Методика обучения технике передвижения на лыжах (по заданию преподавателя).

Тема 8. ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ПУЛЕВОЙ И СТРЕЛЬБЫ В БИАТЛОНЕ

Основы теории спортивно-пулевой стрельбы. Оружие и патроны. Сведения об оружии. Эволюция оружия в биатлоне. Классификация и конструктивные характеристики малокалиберных винтовок. Прицельные приспособления и внесение поправок в зависимости от метеорологических условий. Патроны для стрельбы в биатлоне.

Выстрел. Взрывчатые вещества. Прочность и «живучесть» ствола. Начальная скорость и дульная энергия пули. Отдача оружия и образование угла вылета. Зависимость угла вылета пули от изготовления биатлониста.

Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, дыхание, прицеливание и обработка спуска.

Способы держания оружия, управление системы «стрелок-оружие». Фазы цикла подготовки и выполнение отдельного выстрела.

Методика обучения приемам подготовки, прикладки, прицеливания; обработка спуска, заряжания и перезаряжания оружия; стрельба из положений лежа и стоя в тире и на стрельбище (без выстрела и с имитацией выстрела – холостой тренаж). Выполнение комплекса упражнений на задержку дыхания в различные фазы вдоха и выдоха. Подготовительные упражнения по изучению элементов техники стрельбы из положений лежа и стоя. Совершенствование техники и тактики стрелковой подготовки в произвольном сочетании стрельбы из положений лежа и стоя с ходьбой, бегом, имитацией лыжных ходов, передвижением на лыжероллерах с различной интенсивностью.

Подгонка носящих ремней. Подгонка приклада с учетом индивидуальных особенностей телосложения биатлониста. Чистка и смазка оружия перед каждым занятием и длительным хранением. Проверка натяжения спуска курка, установка прицельных приспособлений, пристрелка оружия. Подбор тарелей и мушек в зависимости от индивидуальных особенностей биатлонистов.

Тема 9. ТАКТИКА В БИАТЛОНЕ

Понятие о тактике. Тактика как один из разделов тренировки спортсменов. Совершенствование тактики. Составление графика прохождения дистанций. Составление тактического плана состязания. Варианты распределения сил на дистанции, обгон, финиш. Анализ проведенных соревнований.

Рациональное прохождение участка дистанции биатлонистами в зависимости от степени подготовленности и внешних условий. Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах в различных видах соревновательной программы в биатлоне (индивидуальной, спринтерской и эстафетной гонках). Тактика на выигрыш и на максимальный результат.

Тема 10. ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В БИАТЛОНЕ (ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА)

Характеристика физических качеств.

Сила (силовые способности). Собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности. Общая и частная задачи развития силы. Средства развития силы. Основные методы развития силы.

Быстрота (скоростные способности). Критерии оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Быстрота простой двигательной реакции; быстрота сложной двигательной реакции; основные задачи развития быстроты; средства развития быстроты; основные методы развития быстроты; методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного упражнения и их характеристика.

Выносливость. Типы показателей выносливости. Типы утомления, наиболее характерные для лыжного спорта. Общая и специальная выносливость. Развитие выносливости путем преодоления на занятиях утомления определенной степени. Основные факторы, определяющие нагрузку. Основные пути увеличения аэробных возможностей. Особенности развития выносливости в избранном виде лыжного спорта. Характеристика качеств: скоростной выносливости, силовой выносливости, специальной выносливости.

Гибкость: методы оценки, средства и методы развития.

Равновесие и ловкость: средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия и воспитание ловкости.

Методы и средства развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.

Тема 11. ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ БИАТЛОНИСТОВ

Характеристика психических качеств, проявляемых в лыжных гонках, стрельбе, биатлоне.

Объяснение ведущих ощущений и восприятия; двигательные представления; процессы мышления; эмоциональные процессы и состояния; волевые процессы; особенности процессов реагирования; процессы внимания и ориентирования.

Развитие волевых качеств, необходимых для победы на соревнованиях.

Тема 12. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Предмет обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения – от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Зависимость методик обучения от структурной сложности формируемых двигательных действий и от специфически проявляемых при этом физических качеств.

Двигательные умения и навыки. Определение понятий. Знание двигательных умений и навыков в процессе подготовки спортсменов. Особенности умений и навыков в лыжном спорте. Положительный и отрицательный перенос навыка и его учет при построении обучения.

Специфика применения дидактических принципов при обучении в лыжном спорте. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность обучаемых. Доступность и индивидуализация. Наглядность и прочность.

Методы и средства формирования двигательных навыков. Дидактические принципы обучения.

Тема 13. ПРОЧНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической. Структура процесса обучения: этап начального разучивания (овладение навыками), этап закрепления навыка, этап совершенствования навыка. Цели и задачи этапа начального разучивания. Создание и оформление установки. Методы и методические приемы разучивания.

Предупреждение и устранение грубых ошибок: характерные ошибки, основные причины ошибок. Меры по устранению каждой из причин ошибок. Контроль, самоконтроль за усвоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Тема 14. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Демонстрация учебных фильмов, видеofilмов и пр.

Избирательно-сенсорная демонстрация; текущее программирование и лидирование с применением светолидирующих дорожек, автокардиолидеров и т.д.

Электронное получение объективных сведений о ходе движений с целью их коррекции или сохранения данных параметров (метод срочной информации)

с помощью различных электронных и фотоэлектронных информаторов, тензоэлектронных устройств.

Тема 15. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ И ТЕХНИКЕ СТРЕЛЬБЫ В БИАТЛОНЕ

Последовательность в обучении ходам, подъемам, спускам, торможениям и поворотам, прыжкам. Методы обучения отдельным упражнениям (становление, закрепление и совершенствование навыка). Использование подводящих упражнений. Методика обучения стрельбе в биатлоне. Правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в тире и на стрельбище. Цели, задачи и содержание занятий на начальных этапах обучения. Особенности построения урока и его частей при обучении технике стрельбы с детьми и взрослыми обоего пола.

Обучение технике стрельбы из положений «лежа» и «стоя» без лыж, на лыжах и лыжероллерах в покое и при физической нагрузке, в тире и на стрельбище.

Предупреждение и исправление ошибок. Ошибки: основные, второстепенные и случайные. Причины появления ошибок, методические указания по их исправлению и предупреждению.

Формы занятий при обучении технике стрельбы биатлонистов. Типы уроков. Особенности методики обучения начинающих биатлонистов (детей школьного возраста и взрослых). Методика применения подводящих и подготовительных упражнений при обучении технике стрельбы в тире и на стрельбище в покое и при физической нагрузке. Упражнения специально-стрелковой подготовки биатлонистов.

Тема 16. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Структура и типы урока. Продолжительность занятий. Комплектование учебных групп. Особые требования к дисциплине на занятиях по биатлону. Роль, значение и обязанности преподавателя при организации занятий по биатлону. Учет метеорологических условий при обучении. Подбор местности при обучении, требования к инвентарю, одежде, обуви лыжника. Предупреждение травматизма и обморожений.

Значение особых требований при занятиях биатлоном. Роль преподавателя в осуществлении особых требований на занятиях по биатлону. Оценка и значение местности для эффективного обучения способам передвижения на лыжах. Значение правильного выбора и подготовки инвентаря для успешного и эмоционального проведения занятий. Оценка правильного выбора одежды для конкретных занятий.

Проведение подготовительной, основной и заключительной части урока. Проведение учебного, учебно-тренировочного, тренировочного типа уроков (по заданию преподавателя).

Тема 17. СОСТАВЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

Значение документов планирования для проведения учебного процесса и его дальнейшего совершенствования. Характеристика учебных документов: программа, годовой график, поурочный (рабочий) план, конспект урока, журнал учета посещаемости и успеваемости обучающихся. Отчет о проделанной учебной работе. Документы о проведении спортивных соревнований. Положение о проведении спортивных соревнований и протоколы спортивных соревнований.

Анализ учебных документов учреждения общего среднего образования, учреждения высшего образования, учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва» (СДЮШОР), коллектива физической культуры и др.

Тема 18. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ

Общее положение проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам и биатлону. Составление положения о спортивных соревнованиях. Рассмотрение видов зачета спортивного соревнования. Предварительные и основные заявки на участие в спортивных соревнованиях. Порядок финансирования и сметы расходов. Подготовка и переподготовка судей по биатлону.

Лыжные гонки, биатлон: виды спортивных соревнований, возрастные группы, подготовительная работа, проведение спортивных соревнований, определение результатов. Общие итоги спортивных соревнований.

Участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону в качестве организатора, представителя, судьи.

Раздел II. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Тема 19. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Основные виды подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая, интеллектуальная, психологическая, специальная (лыжная, стрелковая, комплексная).

Значение и место видов подготовки в общей системе тренировочного процесса. Взаимосвязь видов подготовки. Нормы и требования по биатлону в единой спортивной классификации.

Тема 20. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Организация и проведение тренировочных занятий на первом, втором и третьем этапах подготовительного и соревновательного периодов годичного цикла. Главные организационные формы, средства, методы, объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Контроль объема и интенсивности однократной тренировочной нагрузки. Технические средства, применяемые в тренировочном процессе.

Практический показ организации занятий, подбор средств, их методическое использование; объем и интенсивность. Общая физическая нагрузка в занятиях. Методический разбор.

Тема 21. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И МЕТОДЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

Классификация средств спортивной тренировки. Физические упражнения как основные средства тренировки. Собственно соревновательные упражнения (все способы передвижения на лыжах), применяемые в биатлоне.

Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие скоростной и силовой выносливости, совершенствование элементов спортивной техники и развития физических качеств.

Подводящие упражнения, служащие средством для овладения определенным способом передвижения, подъема, спуска, торможения, поворота.

Разминочные упражнения, служащие средством подготовки организма спортсмена к началу интенсивной работы.

Отвлекающие упражнения, направленные на более быстрое восстановление организма спортсмена после интенсивной работы.

Тема 22. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ

Цели и задачи видов подготовки биатлонистов: физической, технической, тактической, лыжегоночной, моральной, специальной, психологической и интеллектуальной. Методы и средства видов подготовок. Закономерности переноса двигательных умений и навыков, а также физических качеств.

Организация и проведение занятий по общей физической, тактической и технической подготовке.

Тренажеры и технические средства, используемые в различных видах подготовки биатлонистов.

Тема 23. ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Понятие об объеме и интенсивности физической нагрузки. Определение параметров интенсивности. Изменение объема и интенсивности. Примерные величины объема и интенсивности физической нагрузки для спортсменов III, II, I разрядов и мастеров спорта.

Характеристика зон интенсивности на основе режимов работы (восстанавливающий, поддерживающий, развивающий); диапазон частоты сердечных сокращений (ЧСС) в каждом режиме. Потребление кислорода в процентах от максимального в каждом режиме. Кислородный долг в процентах от максимума в каждом режиме. Характеристика дыхания (легочная вентиляция и дыхательный коэффициент). Скорость в процентах от соревновательной и максимальной. Продолжительность работы в каждой зоне интенсивности. Методы определения интенсивности при выполнении циклических упражнений: ходьба, бег, передвижение на лыжероллерах, лыжах.

Определение соотношений объема выполненной тренировочной нагрузки и интенсивности (различных режимов).

Тема 24. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ БИАТЛОНИСТОВ

Периодизация тренировочного процесса биатлонистов. Соотношение видов подготовки биатлонистов (специальной лыжной, специальной стрелковой и комплексной) по периодам и этапам, в зависимости от подготовленности (начинающие, массовые и старшие разряды), возраста и пола (юноши, юниоры, мужчины, женщины). Средства, применяемые в специальных видах подготовки на различных этапах тренировки. Тренировка биатлонистов в условиях среднегорья. Построение и содержание тренировочных занятий по специальной лыжной, специальной стрелковой и комплексной подготовке. Отличительные особенности в применении методов и средств для подготовки лыжника-гонщика и биатлониста. Влияние характера и особенностей проведения соревнований по биатлону (место проведения, профиль трасс, ранг) на методику, планирование и содержание тренировочных занятий. Специальная стрелковая подготовка, ее место и назначение в тренировке биатлонистов.

Методы тренировки и их характеристика: игровой, круговой, комплексный, равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Тема 25. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГРУППАХ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Изучение контингента занимающихся. Особенности организации занятий со спортсменами различной квалификации. Подбор средств для каждого контингента. Тесты для определения однократного объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Количество и продолжительность занятий в недельном цикле тренировки.

Определение соотношения общей и специальной физической подготовки для спортсменов различной квалификации. Требования к овладению техникой передвижения на лыжах и техникой стрельбы для спортсменов различной квалификации.

Анализ планов тренировки спортсменов III, II, I разрядов, сильнейших биатлонистов республики и своей учебной группы.

Тема 26. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В БИАТЛОНЕ

Физиологические механизмы восстановления работоспособности после физической нагрузки. Средства восстановления: педагогические, физиотерапевтические, фармакологические и гигиенические.

Педагогические средства: чередование работы и отдыха, методов тренировки, рельефа местности, тренировка в среднегорье.

Физиотерапевтические средства: гидро- и вибромассаж, ручной массаж, баромассаж, ультразвуковой и пневмовибрационный массаж, различные формы душа, баня, ванны, электростимуляция, электросон, ингаляция ионовыми

смесями, обогащенными кислородом, и аэризация, специальные температурные воздействия.

Фармакологические средства: витаминизация пищи; прием комплекса витаминов.

Гигиенические средства: режим питания, труда и отдыха; применение сбалансированных рационов питания для различных видов тренировочной нагрузки (в зависимости от продолжительности и интенсивности) в определенной последовательности перед соревнованиями. Активный отдых. Применение других видов спорта в учебно-тренировочном процессе. Комплекс методов – основа восстановления работоспособности.

Тема 27. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ УПРАВЛЕНИЯ. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Понятие о динамических системах и их взаимодействия со средой. Поведение динамической системы и ее регулирование. Понятие об управлении процессом спортивного совершенствования как регулировании поведения динамической системы. Компоненты управления и их значение. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле (учете и коррекции).

Методы прогнозирования. Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Современные методы научного прогнозирования. Характер прогнозов.

Тема 28. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Требования к планированию: целенаправленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность, систематический контроль. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования.

Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), экстраполяция, линейное программирование и т. д.

Перспективное, текущее, оперативное планирование: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства; главные этапы подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, задачи этапов, структура перспективных планов.

Тема 29. КОНТРОЛЬ И УЧЕТ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Форма контроля: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера.

Методы и способы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета.

Тема 30. МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ТЕОРИЯ И СИСТЕМА ОТБОРА

Модельная характеристика спортсмена. Возраст, стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности спортсмена; морфологические признаки.

Уровень специальной физической подготовленности. Ведущие физические качества биатлонистов.

Уровень технической подготовленности. Эффективность, экономичность техники передвижения на лыжах, степень использования двигательного потенциала. Соответствие технического мастерства индивидуальным особенностям спортсмена. Устойчивость спортивной техники при действии сбивающих факторов.

Уровень тактической подготовленности. Рациональное использование тактики.

Уровень психологической подготовленности. Система отбора как основная часть системы подготовки спортсменов.

Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные пути и этапы отбора. Основные показатели (критерии) отбора для занятий биатлоном. Средства и методы отбора.

Тема 31. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ И БИАТЛОНИСТОК (ЮНОШЕЙ, ЮНИОРОВ И ВЗРОСЛЫХ СПОРТСМЕНОВ) В СБОРНЫХ КОМАНДАХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И ЦЕНТРАХ ОЛИМПЕЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Программно-методическое обеспечение подготовки резервов. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в сборных командах Республики Беларусь и центрах олимпийской подготовки с группами разных возрастов в годичном цикле (на всех этапах и периодах). Подбор средств общей и специальной физической подготовки для групп разных возрастов. Объем и интенсивность применяемых для них средств на всех этапах и периодах годичного цикла.

Цели, задачи и этапы многолетней подготовки в различных возрастных группах сборных команд. Организационные формы и методы работы со сборными командами. Объем, средства и интенсивность тренировочной нагрузки в круглогодичной тренировке. Воспитательная и культурно-массовая работа. Особенности работы в период учебно-тренировочных сборов. Организация работы на спортивных соревнованиях.

Тема 32. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ БИАТЛОНИСТОВ И БИАТЛОНИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Компьютерная обработка параметров соревновательной деятельности биатлонистов. Составление программ.

Совершенствование техники стрельбы на компьютерно-стрелковых тренажерах и техники передвижения на лыжах с видеосъемкой.

Проведение учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники передвижения на лыжах и техники стрельбы, используя современные технические средства по заданию преподавателя.

Раздел III. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (НИР) И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ (УИРС)

Тема 33. ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ НИР И УИРС В БИАТЛОНЕ

Значение НИР и УИРС в образовательном процессе. Организация научной работы студентов в биатлоне: изучение теоретического курса НИР, специфических методов исследования. Тематика исследований. Изучение научно-методической литературы, ее анализ. Тематика курсовых работ. Фундаментальные и прикладные исследования. Виды научных работ: реферат, доклад, контрольная, курсовая работа, дипломная работа, диссертация, монография, научно-популярная книга, научная статья, тезисы. Виды учебно-программной и учебно-методической документации: учебная программа, учебник, учебное пособие, методические рекомендации.

Тема 34. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ЕЕ АНАЛИЗ

Определение объекта и предмета исследования. Методика работы в библиотеке (систематический и алфавитный каталог, картотека диссертаций и авторефератов, фонды читального зала, электронный каталог). Самостоятельный подбор источников литературы по заданной теме.

Тема 35. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ В БИАТЛОНЕ

Методы исследований (педагогические, биологические, психологические). Характеристика научно-методической литературы. Теоретические исследования. Измерения. Фотографирование. Обобщение опыта. Контрольные испытания. Тестирование. Пульсометрия. Экспериментирование. Математические методы. Использование инструментов, аппаратов, приборов в отдельных методах исследования. Значение тренажерно-исследовательских стендов и средств срочной информации для исследований. Выбор методов исследований.

Тема 36. НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ НИР В ТЕХНИКЕ, МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКЕ В БИАТЛОНЕ

Определение научных проблем в исследовании спортивной техники в лыжной, стрелковой и комплексной подготовке и определение объектов исследования. Современное состояние и перспективы исследований в биатлоне. Определение проблем исследования методики обучения и тренировки в

отдельных видах подготовки биатлонистов и определение объектов исследования. Определение основных направлений исследования в методике обучения и тренировки.

Тема 37. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Педагогический эксперимент: его определение, организация, методика проведения, сбор информации, обсуждение собранных научных фактов. Научный вывод. Литературное и иллюстративное оформление.

Тема 38. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНОЙ И МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВНЕДРЕНИЕ В ПРАКТИКУ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ

Произведения и авторское право. Рецензирование. Критерии качества научных работ. Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования. Гипотеза исследования и положения, выносимые на защиту. Новизна исследования. Теоретическая и практическая значимость исследования. Внедрение в практику результатов научной и методической деятельности.

Тема 39. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Ознакомление с устройством научной аппаратуры, применяемой в биатлоне: устройство для оценки пространственно-временных параметров движения, для медико-биологических и антропометрических исследований, для оценки тренированности, тестирования. Возможности использования компьютерной техники и видеоаппаратуры. Проведение исследований по теме курсовой работы. Подготовка материала к статической обработке.

Математико-статическая обработка материалов курсовой работы. Подбор иллюстративного материала, формулировка подписей к иллюстрациям, графикам, таблицам, рисункам.

Основные виды измерительных шкал. Способы вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами. Определение меры связи между явлениями. Определение коэффициента корреляции при оценке качественных признаков. Определение коэффициента корреляции при количественных измерениях. Меры центральной тенденции (средние величины). Методика определения моды, медианы. Окончательное оформление курсовой работы. Подготовка иллюстративного материала к докладу. Подготовка наглядной информации (плакаты, рисунки, видеоматериалы). Изучение методических рекомендаций по защите курсовой работы.

Апробация защиты курсовой работы.

Раздел IV. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тема 40. КЛАССИФИКАЦИЯ, ПАСПОРТИЗАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

Схема классификации. Определение основных понятий: «стадион», «спортивный комплекс», «легкоатлетический комплекс» и т.д.

Вспомогательные сооружения и помещения.

Принципы планирования и прогнозирования развития системы спортивных сооружений. Методы расчета и контроля. Финансирование. Понятие о стадиях проектирования и основных документах. Нормы проектирования. Хозяйственный и подрядный способы строительства. Особенности строительства сельских спортивных сооружений.

Тема 41. ВЕДУЩИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ КОМПЛЕКСЫ И СООРУЖЕНИЯ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Лыжные заповедники и лыжные комплексы. Требования, предъявляемые к территории заповедников и комплексов, требования к сооружениям и их оборудованию. Краткий анализ лыжных комплексов: особенности местности, типы зданий, жилой фонд, оборудование спортивных помещений, вспомогательные помещения (раздевалки, массажные, душевые, бани, мастерские, комнаты для чистки оружия, боксы для хранения оружия). Медицинские и административные помещения. Внешний вид комплекса. Архитектурно-строительные особенности комплекса.

Лыжные трассы для лыжных гонок и биатлона. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Привязка трассы к лыжному комплексу, базе, станции, стрельбищу, стадиону. Определение сложности трасс по следующим признакам: подъемам (количество, длина, крутизна подъемов и общий перепад высот), спускам (количество, крутизна спусков, пересеченность и количество поворотов на спуске); процентному соотношению равнины, подъемов, спусков; общей протяженности дистанции. Классификация трасс для лыжных гонок и биатлона: очень простые, простые, средней сложности, сложные и очень сложные; стандартные, стационарные, освещенные и моделированные трассы.

Тема 42. ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ

Лыжи, палки, крепления. Классификация лыж: ступающие и их разновидности, скользящие (для гонок и биатлона, слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска, прыжков, туризма, охоты и трудовых процессов, специального назначения). Детские лыжи. Характеристика всех видов лыж (монолитных, клеевых, пластиковых, металлических). Конструкция и размеры лыж, вес лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.

Средства для передвижения: роликовые коньки, роликовые лыжи, лыжероллеры. Разновидность средств передвижения. Тренажеры для

совершенствования техники, совершенствования физических и психических качеств. Скакалки, амортизаторы, гантели, штанги. Карты, схемы, планшеты, компасы для ориентирования.

Использование, ремонт и хранение инвентаря для тренировочных занятий.

Оружие и патроны. Сведения об оружии. Эволюция оружия в биатлоне. Классификация и конструктивные характеристики малокалиберной и пневматической винтовок. Зрительная труба и ее устройство. Системы мишеней, применяемые в биатлоне, системы кассет (обойм) для боеприпасов.

Одежда, обувь и снаряжение для лыжного спорта: для спортивных соревнований (комбинезоны, шапочки, ботинки, носки, колготки); для тренировочных занятий (одежда с учетом метеорологических условий).

Снаряжение: тренерские сумки, чехлы для лыж, оружия, рюкзаки, сумки для лыжной мази и др.

Лыжные мази. Теория скольжения. Сцепление твердого предмета со снегом и льдом. Подготовка лыж к смазке. Лыжные мази и парафины (отечественные и импортные). Методы определения качества лыжных мазей и парафинов. Смазка лыж в закрытом помещении и на открытом воздухе: проверка эффективности смазанных лыж. Форма дневника для записи показателей качества применяемой мази на тренировках и спортивных соревнованиях. Характеристика снежного покрова для учета смазки лыж. Хранение лыжных мазей.

Тема 43. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЯХ

Спортивно-технические требования правил спортивных соревнований к сооружениям. Оснащение сооружений судейским, информационным, осветительным и другим специальным оборудованием.

Тема 44. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Цели и задачи учебно-тренировочного сбора, финансирование, учебный план, расписание занятий, распорядок дня, воспитательная работа.

Аренда стрельбищ и подсобных помещений для хранения лыж, оружия и боеприпасов. Составление сметы расходов на проведение учебно-тренировочного сбора. Оформление постановлений о проведении учебно-тренировочного сбора и ведомостей на участников сбора, акта на списание талонов. Составление отчета о проведении учебно-тренировочного сбора.

Раздел V. СПОРТИВНОЕ МАСТЕРСТВО

Тема 45. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ В ЛЫЖНОЙ И СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми ходами. Совершенствование техники стрельбы из положений лежа и стоя при физической нагрузке в сочетании с общей физической подготовкой (ОФП), специальной физической подготовкой (СФП) и передвижением на лыжах.

Лыжные гонки. Совершенствование техники способов передвижения классическими ходами. Переменные ходы: двухшажный, одношажный; переходы: прямой, с прокатом, через один и два шага. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможений. Игры и эстафеты на лыжах. Коньковый ход с толчком палками попеременно и одновременно.

Биатлон. Совершенствование техники в стрельбе. Изучение и отработка приемов изготовления, прикладки, прицеливания, обработки спуска, заряжения и перезаряжения оружия, выбора места для стрельбы на огневом рубеже при передвижении на лыжах. Дыхание. Пристрелка оружия.

Совершенствование техники, тактики биатлонистов в условиях прохождения индивидуальной, спринтерской, эстафетной гонок и гонки преследования. Тесты для определения направленности комплексной подготовки биатлонистов на основе внедрения регистрации меткости попаданий каждого выстрела в серии стрельбы в соревновательных условиях и тренировочном процессе.

Совершенствование тактики. Определение понятий: стратегия, тактика (индивидуальная, групповая, командная), элементы спортивной тактики в зависимости от ситуации, распределение сил по ходу соревнований, приемы психологического воздействия на соперника, маскировка своей подготовленности и намерений. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий. Техничко-тактическое мастерство биатлонистов.

Тема 46. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ

Совершенствование техники стрельбы из положений лежа и стоя. Совершенствование приемов изготовления, прикладки, прицеливания, обработки спуска курка, производства серии выстрелов. Совершенствование приемов задержки дыхания, быстрого снятия оружия и одевания на спину. Специальные тренажеры для совершенствования техники стрельбы.

Методы обучения технике стрельбы из положений лежа и стоя. Подготовка оружия к занятиям и спортивным соревнованиям.

Тема 47. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Развитие физических качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.

Воспитание психических качеств, волевых процессов, внимания и процессов мышления, смелости, решительности. Воспитание управления эмоциональными процессами, связанными с участием в соревнованиях.

Проведение подготовительной и основной части урока по развитию физических качеств.

Тема 48. ОВЛАДЕНИЕ НОРМАТИВАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тестирование в беге на 100 м и 1000 м, кроссовом беге 3-5 км, прыжках в длину, подтягивании на перекладине, сгибании-разгибании рук в упоре лежа, лыжных гонках, стрельбе, овладение навыками составления и исполнения комплекса утренней зарядки.

Тема 49. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ И БИАТЛОНИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Основные организационные задачи, решаемые тренером при работе с биатлонистами и биатлонистками высокой квалификации, входящими в состав сборных команд Республики Беларусь и других ведомств. Взаимоотношения тренера с коллективом биатлонистов и биатлонисток высокой квалификации, с их личными тренерами, администрацией спортивных клубов. Отбор перспективных спортсменов и спортсменок в сборные команды по биатлону. Основные методы тренировки, применяемые со спортсменами высокой квалификации. Методы исследования функциональной подготовки в процессе нагрузки и восстановления. Коррекция тренировочного процесса на основе функциональных исследований. Составление документов оперативного и перспективного планирования тренировочного процесса.

Раздел VI. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Тема 50. ПОДГОТОВКА ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОРУЖИЯ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ, СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ И СМАЗКА ЛЫЖ

Лыжный инвентарь. Требования, предъявляемые к лыжному инвентарю; оборудование лыж, оружия. Способы постановки креплений. Способы крепления переносных ремней и опорного ремня, обойм (кассет) к оружию. Проверка качества лыжного инвентаря. Проверка качества ствола оружия. Отстрел и пристрелка оружия. Лыжные мази и смазка лыж. Хранение лыжного инвентаря. Лыжная обувь.

Тема 51. ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ТРЕНИРОВОК И УЧЕТА НАГРУЗКИ

Содержание дневника тренировок. Заполнение граф в дневнике тренировок. Текстовая и цифровая запись выполненной тренировочной нагрузки за недельный цикл, за месячный цикл, за этап, период и годичный цикл.

Тема 52. ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ЛЫЖНОЙ И СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Совершенствование знаний, умений, навыков в объяснении и показе. Определение понятия «координация движений». Выполнение отдельных фаз движения в лыжных гонках, спусках, торможениях, поворотах, снимая и одевая оружие, изготовки лежа и стоя, зарядании и перезарядании оружия и скорострельности, с использованием визуальных наблюдений и инструментальных методов. Анализ техники передвижения на лыжах и техники стрельбы по видеозаписям. Коррекция стрельбы.

Совершенствование технического мастерства в передвижении на лыжах и стрельбе. Оценка технического мастерства в процессе тренировки и соревнований в лыжной и стрелковой подготовке.

Проведение подготовительной и основной части урока по заданию преподавателя.

Тема 53. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БИАТЛОНУ

Дистанции в биатлоне в зависимости от возраста и пола участников соревнований. Рассмотрение видов зачетов спортивных соревнований. Жеребьевка. Распределение участников по группам. Работа судейских бригад на огневом рубеже. Система подсчета очков при определении победителей личного и командного первенства.

Ознакомление с судейской документацией, с обязанностями главного судьи, главного секретаря; работа в качестве судьи на старте, на финише, на огневом рубеже; обязанности начальника дистанции, контролеров. Составление и заполнение судейских документов. Составление итогового отчета о проведении спортивных соревнований. Участие в практике судейства на спортивных соревнованиях.

Тема 54. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЫЖНОЙ И СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Овладение навыками обучения отдельным ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам, стрельбе из положений лежа и стоя. Определение последовательности обучения, подбор и использование подводящих упражнений. Определение ошибок в технике при обучении. Выбор и подготовка места занятий. Проведение частей урока и урока в целом. Овладение навыками показа и объяснения отдельных упражнений и техники отдельных способов передвижения и стрельбы в целом. Составление конспекта для проведения урока начального обучения (первый, второй и третий этапы обучения). Составление рабочего (поурочного) плана для проведения занятий. Обеспечение безопасности при проведении занятий. Подготовка инвентаря и оружия к занятиям.

Тема 55. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БИАТЛОНИСТОВ

Развитие физических качеств: подбор средств и методов. Дозирование физической нагрузки в каждом тренировочном занятии. Контроль физической нагрузки; развитие физических качеств в подготовительном и соревновательном периодах. Круговой метод тренировки и его возможности для стрелковой подготовки.

Практическое применение средств и методов для развития общей и специальной выносливости, скоростной и силовой выносливости, быстроты, гибкости, динамического и статического равновесия.

Тема 56. ОРГАНИЗАЦИЯ ЛИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Планирование учебного процесса. Определение средств и методов наилучшей готовности к спортивным соревнованиям. Учет прошлой тренировочной нагрузки. Сравнительный анализ тренировочной нагрузки за истекший годичный цикл. Сопоставление роста спортивно-технических результатов и изменений объемов тренировочной работы, проделанной с различной интенсивностью и имеющей различную направленность.

Определение величины нагрузки тренировочных и соревновательных упражнений. Организация контроля выполненных тренировочных нагрузок. Три стадии управления тренировочным процессом: сбор информации, анализ данных наблюдений, планирование дальнейшей подготовки. Оценка состояния спортсмена. Оценка тренировочного эффекта. Три разновидности нагрузки: оперативный контроль, текущий контроль, этапный контроль. Оформление дневника личной нагрузки.

Тема 57. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНЕРА ПО БИАТЛОНУ

Тренер как педагог и воспитатель. Творческая система «тренер - ученик», взаимоотношения «тренер и коллектив», способы управления коллективом; функции тренера, педагогические способности тренера.

Взаимоотношения тренера со спортивными коллегами, администрацией, работниками отдела хозяйственного обеспечения, врачами, судьями, учителями, родителями учеников.

Личностные качества тренера: нравственные и профессиональные.

Тема 58. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Работа в качестве тренера-преподавателя со студентами своей учебной группы. Проведение воспитательно-оздоровительных мероприятий.

Ознакомление с формами и методами работы тренера-преподавателя учреждения высшего образования, учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва» (СДЮШОР), коллектива физической культуры и др. Знакомство с учащимися и родителями.

Ознакомление с планами воспитательной и культурно-массовой работы.

Тема 59. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Правила безопасности при совершенствовании лыжной и стрелковой подготовки.

Составление документации учебно-тренировочного процесса.

Ознакомление с учебным планом, графиком, программой, поурочным планом, конспектом уроков, планом тренировок, журналом учета посещаемости и успеваемости. Дневник тренировок. Структура отчета о проделанной работе. Судейские документы.

Овладение методом отбора в СДЮШОР. Педагогические наблюдения за спортсменами. Составление персональной характеристики молодого спортсмена: сила воли, психическая уравновешенность, скорость усвоения нового двигательного материала, приспособляемость к нагрузкам (выдержка терпеть трудность длительное время), функциональная (рабочая) мощность в условиях кислородной недостаточности.

Индивидуальный подход в процессе тренировки: по половому признаку, возрастному признаку, спортивной квалификации и физическому развитию.

Овладение навыками педагога-воспитателя, контакт с коллективом, управление коллективом, методы управления: автократический, либеральный, демографический; отношения тренера с обслуживающим персоналом, родителями, спортсменом, дирекцией СДЮШОР, коллегами по работе. Планирование воспитательной работы в СДЮШОР. Планирование культурно-массовой работы в СДЮШОР. Педагогический анализ всей работы (деятельность тренера-преподавателя в СДЮШОР).

Тема 60. ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Проведение тренировочных занятий с использованием технических средств, аппаратуры и инструментов для измерения отдельных параметров техники и физиологических показателей функциональной подготовленности спортсменов (по совершенствованию техники передвижения на лыжах, техники стрельбы и функциональной подготовки).

Тема 61. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО БИАТЛОНУ

Анализ документов для организации и проведения учебно-воспитательного процесса тренера-преподавателя. Единство процесса воспитательной и спортивной работы. Решение этических, эстетических и оздоровительных задач на занятиях по биатлону.

Воспитательная работа – важная составная часть в системе подготовки высококвалифицированных, нравственно подготовленных специалистов по биатлону. Роль личности тренера-преподавателя в учебно-воспитательной работе. Формы, методы, содержание учебно-воспитательной работы в секции биатлона. Проведение многодневных и однодневных лыжных походов,

прогулок – активное средство решения воспитательных задач. Подвижные игры на лыжах – средство воспитания личности (этики, инициативы, творчества).

Тема 62. НАУЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА (НОТ) ПРЕПОДАВАТЕЛЯ (ТРЕНЕРА) ПО БИАТЛОНУ

Определение понятия «научная организация труда» (НОТ). Основные принципы НОТ.

Научная организация педагогического труда. Особенности труда тренера-преподавателя. Содержание научной организации педагогического труда. Анализ бюджета времени. Планирование времени педагога. Организация рабочего места в домашних и производственных (лыжная база, стрельбище, учебно-тренировочная лыжня, тир) условиях. Личная библиотека и ее организация. Организация труда тренера-преподавателя по биатлону. Оснащение рабочего места. Организация проведения учебно-тренировочных занятий. Организация повышения квалификации педагогических кадров. Совершенствование условий труда педагога в различных звеньях системы физического воспитания.

Тема 63. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ, ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ТРЕНЕРА, РАБОТАЮЩЕГО С БИАТЛОНИСТАМИ И БИАТЛОНИСТКАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Овладение методами отбора в сборные команды спортивных обществ и ведомств. Овладение методами тестирования для определения работоспособности, восстанавливаемости, после тренировочных нагрузок, эффективности определенного вида лыжного спорта.

Педагогические наблюдения за психологической совместимостью в команде.

Овладение современными методами тренировки биатлонистов высокой квалификации. Активное и пассивное руководство тренировочным процессом. Просмотр тренировочных занятий биатлонистов 1 разряда, кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастеров спорта. Овладение техникой выполнения и методикой использования средств тренировки, направленной на развитие основных физических качеств биатлонистов. Определение оптимальной дозировки тренировочной нагрузки, определение времени восстановления после нагрузки (суммарной за тренировку и между сериями).

Овладение современными методами функциональных исследований в процессе нагрузки и восстановления при тренировке биатлонистов высокой квалификации. Ознакомление с устройством тренажеров, измерительной аппаратурой и приборами, позволяющими определить энергозатраты биатлонистов во время работы на тренажерах, роликовых коньках, лыжероллерах и на скользящем покрытии.

Определение величины работы, выполняемой биатлонистами на трассах различной сложности и трудности.

Составление документации учебно-тренировочного процесса со спортсменами сборных команд спортивных обществ, ведомств, городов Республики Беларусь и СНГ. Изучение документации, необходимой для ведения учебно-тренировочного процесса биатлонистов высокой квалификации на годичный и четырехгодичный цикл тренировки.

Раздел VII. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 64. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 65. ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической

культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Тема 66. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Примерный перечень заданий управляемой самостоятельной работы (УСР)

1. Виды подготовки биатлонистов.
2. Совершенствование техники специальных упражнений и использование их на местности.
3. Характеристика инвентаря и снаряжения биатлонистов.
4. Воспитание физических качеств: быстроты, скоростно-силовой подготовки, специальной выносливости, координационных способностей.
5. Особенности планирования тренировочной нагрузки.
6. Понятие объема и интенсивности физической нагрузки. Определение параметров интенсивности.
7. Составление комплексов упражнений для развития отдельных групп мышц и физических качеств.
8. Составление документов перспективного, оперативного и текущего планирования, недельного микроцикла, тренировочных занятий (тренировочного, подводящего, соревновательного, восстанавливающего).
9. Классификация средств спортивной тренировки.
10. Совершенствование навыков организации спортивных соревнований по биатлону. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, дистанции, стрельбище, секретариате.
11. Техника лыжных ходов: анализ структуры движений лыжными ходами.
12. Анализ техники стрельбы из положений лежа и стоя.
13. Объем, средства и методы, интенсивность тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле.
14. Контроль за объемом и интенсивностью выполняемой нагрузки членами национальной команды РБ.
15. Воспитание психических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов.
16. Самостоятельное чтение лекций по специализации студентам 1 курса. Изучение программного материала 1 курса своей специализации. Оценка эффективности усвоения студентами изложенного материала.

Примерный перечень тем практических заданий

1. Совершенствование техники стрельбы из положений лежа и стоя.
2. Совершенствование техники имитации коньковых ходов.
3. Изучение и совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов на месте и в движении, торможений.
4. Изучение и совершенствование техники коньковых ходов.

5. Методика обучения приемам изготовления, прикладки, прицеливания, обработка спуска, заряжания и перезаряжания оружия, стрельба из положений лежа и стоя в тире и на стрельбище (без выстрела и с имитацией выстрела – холостой тренаж).

6. Совершенствование распределения сил на тренировочной дистанции в индивидуальной гонке и масстарте.

7. Овладение навыками показа и объяснения техники.

8. Обучение подготовительным упражнениям.

9. Проведение разминки. Подбор общеразвивающих упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия с учетом поставленных задач.

10. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми ходами с оружием и без оружия.

11. Подготовка лыж к смазке. Смазка лыж.

12. Методы и средства развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.

13. Проведение учебно-тренировочных занятий в бесснежное время года. Практический показ организации занятий, подбор средств, их методическое использование, объем и интенсивность.

14. Проведение учебно-тренировочных занятий в снежное время года Организация занятий. Объем и интенсивность, общая нагрузка на занятиях.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. Физическая подготовка. Особенности физической подготовки. Методические особенности подбора средств и методов в занятиях, ОФП и СФП.

2. Критерии отбора в биатлоне. Модельные характеристики.

3. Объем, средства и методы, интенсивность тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле.

4. Виды и характеристика спортивных соревнований.

5. Взаимоотношения в спортивной команде «тренер – спортсмен», способы управления: авторитарный, либеральный, демократический.

6. Контроль за нагрузкой, состоянием физической подготовленностью членов национальной команды.

7. Характеристика основных направлений научного обеспечения.

8. Периодизация тренировочного процесса, средства и методы, применяемые на различных этапах подготовки.

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа является самостоятельно выполненной научной работой студента, имеющей внутреннее единство и свидетельствующей об умении выполнять формулировать и решать научные задачи, проводить собственные научные исследования, анализировать их, делать научные выводы. Полученные

научные результаты должны быть доказаны на основе научной методологии и объективно оценены в сопоставлении с известными данными.

Цель научной работы заключается в систематизации, закреплении и углублении теоретических знаний и навыков исследовательской работы.

В процессе подготовки курсовой работы студент обязан:

- уметь работать с литературными источниками;
- владеть навыками самостоятельного проведения исследований;
- уметь ставить задачи исследования;
- владеть методами научного исследования;
- владеть основными методами математической статистики и уметь использовать их при обработке экспериментальных данных;
- самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;
- правильно оформить научную работу.

Курсовая работа по выбору студента выполняется по учебной дисциплине: «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в соответствии с учебным планом направления специальности в объеме 40 часов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Особенности техники стрельбы из положений лежа и стоя у сильнейших биатлонистов мира, Республики Беларусь (мужчины, женщины).
2. Особенности техники передвижения на лыжах коньковыми ходами у сильнейших биатлонистов мира и спортсменов различных возрастных групп и различной квалификации (мужчины, женщины).
3. Методы обучения технике стрельбы в биатлоне (на примере различных групп в ДЮСШ и СДЮШОР).
4. Изучение результативности попаданий в различных видах соревновательной программы (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки).
5. Изучение времени стрельбы в различных видах соревновательной программы (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки).
6. Изучение динамики дистанционной скорости в различных видах соревновательной программы в биатлоне (мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши, девушки).
7. Особенности применения алгоритмов при обучении технике передвижения на лыжах и технике стрельбы в биатлоне в различных возрастных группах.
8. Методы подготовки биатлонистов, применяемые на различных этапах круглогодичной тренировки.
9. Лыжная подготовка в круглогодичном цикле тренировки биатлонистов (в зависимости от квалификации, возраста и пола).
10. Особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий по биатлону в условиях среднегорья.

11. Средства и объемы тренировочных нагрузок, применяемых биатлонистами в многолетней подготовке (в зависимости от квалификации, возраста и пола).
12. Средства и методы специально-стрелковой подготовки биатлонистов: а) в подготовительном периоде; б) в соревновательном периоде (в зависимости от квалификации, возраста и пола).
13. Особенности тренировки произвольному дыханию при стрельбе в биатлоне.
14. Особенности методики тренировки зарубежных биатлонистов (на примере одной из стран).
15. Всестороннее физическое развитие – основа спортивной подготовки биатлонистов.
16. Вопросы психологической подготовки биатлонистов на различных этапах тренировочного процесса.
17. Физиологическое обоснование средств и методов тренировки биатлонистов в различных периодах, этапах круглогодичной и многолетней подготовки.
18. Совершенствование форм планирования многолетней и поэтапной подготовки биатлонистов микро-, мезо- и макроциклах.
19. Планирование объема, средств и методов тренировки в зависимости от возраста, пола, подготовленности биатлонистов на различных этапах тренировки.
20. Контроль и самоконтроль однократных и многократных физических нагрузок на различных этапах тренировки биатлонистов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

1. Оборудованный и оснащенный в соответствии с современными требованиями лыжероллерный спортивный комплекс, включающий лыжероллерную трассу длиной 5000 метров, стартовый и финишный городок, стрельбище.
2. Современное оборудование и оснащение для проведения соревнований по биатлону в соответствии с Международными правилами.
3. Современный лыжный инвентарь, винтовки «БИ-7», патроны, компьютерный стрелковый тренажер «СКАТТ».
4. Современное оборудование, позволяющее качественно использовать в образовательном процессе наглядные методы: мультимедийные аппараты, интерактивные доски и т.д.
5. Компьютерное обеспечение для выхода в Интернет.
6. Видеозаписи с чемпионатов Мира и Европы по биатлону.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Перечень вопросов к зачету для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: *статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими *близорукость*, должны быть исключены следующие задания: упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и

стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

Показаны физические упражнения:

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание;
- наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод;
- практические: упражнения, учебные практики;
- работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, цитирование, анкетирование.

2. Методы стимулирования учебной деятельности:

- учебные дискуссии;
- убеждение в значимости учения;
- поощрение и порицание в учении.

3. Методы контроля и самоконтроля:

- методы устного контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены;
- методы письменного контроля и самоконтроля: контрольные письменные работы;
- практический контроль: учебные практики.

Предметно ориентированные технологии:

1. Технология полного усвоения знаний.
2. Технология программированного обучения.

Личностно ориентированные технологии:

1. Технология развивающего обучения.
2. Технология проблемного обучения.
3. Технология обучения как учебного исследования.
4. Технология коллективной мыследеятельности.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

Устная форма:

1. Собеседования.
2. Доклады на семинарских занятиях.
3. Устные зачеты.
4. Устные экзамены.
5. Тесты.

Письменная форма:

1. Рефераты.
2. Курсовая работа.

Устно-письменная форма:

1. Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.
2. Отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.
3. Курсовая работа с её устной защитой.
4. Зачеты.
5. Экзамены.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность

	<p>самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>6 (шесть), зачтено</p>	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>7 (семь), зачтено</p>	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное,

	<p>логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине; и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работ: на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
--	--

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Безмельницын, Н. Г. Специальная стрелковая подготовка биатлониста : учеб. пособие / Н. Г. Безмельницын ; Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров РСФСР, Ом. гос. ин-т физ. культуры. – Омск : [б. и.], 1974. – 44 с.
2. Березин, Г. В. Лыжный спорт : учеб. для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Г. В. Березин, И. М. Бутин ; под ред. И. М. Бутина. – М. : Просвещение, 1973. – 272 с.
3. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студентов пед. вузов / И. М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – 368 с.
4. Вайнштейн, Л. М. Стрелок и тренер / Л. М. Вайнштейн. – 2-е изд., доп. – М. : ДОСААФ СССР, 1977. – 263 с.
5. Донской, Д. Д. Техника лыжника-гонщика (техническое мастерство) / Д. Д. Донской, Х. Х. Гросс. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 136 с.
6. Евстратов, В. Д. Коньковый ход? Не только / В. Д. Евстратов, П. М. Виролайнен, Г. Б. Чукардин. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 128 с.
7. Зубрилов, Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне : монография / Р. А. Зубрилов. – [2-е изд., доп. и перераб.]. – М. : Советский спорт, 2013. – 350 с.
8. Зубрилов, Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста : монография / Р. А. Зубрилов. – Киев : Олімпійська література, 2010. – 293 с.
9. История развития биатлона в БССР : метод. указания для студентов I–II курсов дневного и заоч. обучения по биатлону / Гос. ком. БССР по физ. культуре и спорту, Белорус. гос. ин-т физ. культуры ; разработ. М. И. Корбит. – Минск : БГИФК, 1987. – 27 с.
10. Каширцев, Ю. А. Пневматическая винтовка и биатлон / Ю. А. Каширцев, Н. И. Кузьмин. – М. : ДОСААФ, 1975. – 56 с.
11. Кедяров, А. П. Обучение стрельбе в биатлоне : пособие для тренеров и спортсменов / А. П. Кедяров ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск : Полирек, 2007. – 104 с.
12. Кинль, В. А. Биатлон / В. А. Кинль. – Киев : Здоров'я, 1987. – 126 с.
13. Корбит, М. И. Организация и методика проведения занятий по биатлону : учеб.-метод. пособие / М. И. Корбит. – Минск : БГУ, 1999. – 203 с.
14. Корбит, М. И. Особенности техники стрельбы сильнейших биатлонистов мира : метод. рекомендации / М. И. Корбит ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2009. – 32 с.
15. Корбит, М. И. Первые шаги в биатлоне / М. И. Корбит, Н. П. Проволоцкий. – Минск : Полымя, 1985. – 207 с.
16. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2015. – 504 с.

17. Листопад, И. В. Технология подготовки лыж и применения лыжной смазки : учеб.-метод. пособие / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 76 с.
18. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / Н. А. Демко [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [под ред. Н. А. Демко]. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 299 с.
19. Лыжный спорт : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. М. А. Аграновского. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
20. Лыжный спорт : учебник / под общ. ред. В. Д. Евстратова, Г. П. Чукардина, Б. И. Сергеева. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
21. Манжосов, В. Н. Лыжный спорт : учеб. пособие / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. – М. : Высшая школа, 1979. – 152 с.
22. Мокропуло, И. Ф. Тренировка лыжника-биатлониста / И. Ф. Мокропуло, О. И. Сажин. – М. : Воениздат, 1973. – 64 с.
23. Основы стрелковой подготовки юных биатлонистов : учеб. пособие / И. Г. Гибадулин [и др.]. – Ижевск : [Шелест], 2016. – 130 с.
24. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков : [науч.-метод. пособие] / В. Н. Плохой. – М. : ЧЕЛОВЕК : SPORT, 2016. – 184 с.
25. Полякова, Т. Д. Формирование двигательных навыков стрелка : учеб. пособие / Т. Д. Полякова ; Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту, Респ. метод. кабинет по физ. культуре и спорту, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск : ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 122 с.
26. Раменская Т. И. Техническая подготовка лыжника : учеб.-практ. пособие / Т. И. Раменская. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
27. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Флинта : Наука, 2004. – 320 с.
28. Савицкий, Я. И. Биатлон : [учеб. пособие] / Я. И. Савицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 168 с.
29. Сооружения для лыжного спорта / под общ. ред. А. П. Галли. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 184 с.
30. Техника конькового хода и пути ее совершенствования : метод. рекомендации / Гос. ком. Белорус. ССР по физ. культуре и спорту, Белорус. гос. ин-т физ. культуры, Каф. лыжного спорта ; [сост.: Н. А. Демко [и др.]]. – Минск : БГИФК, 1988. – 43 с.
31. Физическая культура и спорт для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва : информ. бюл. № 1 / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 52 с.
32. Фомин, С. К. Лыжный спорт / С. К. Фомин. – Киев : Здоров'я, 1979. – 214 с.
33. Фомин, С. К. Лыжный спорт : метод. пособие для учителей физ. культуры и тренеров / С. К. Фомин. – Киев : Радянська школа, 1988. – 176 с.

34. Фролов, В. В. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря / В. В. Фролов ; Департамент образования, науки и молодеж. политики Воронеж. обл. – Воронеж, 2011. – 224 с.

35. Халманских, А. В. Стрелковая подготовка биатлонистов : монография / А. В. Халманских, Л. А. Гурьев, И. В. Манжелей. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 218 с.

36. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 432 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

37. Авдеев, В. П. Тир и стрельбища / В. П. Авдеев. – М. : ДОСААФ СССР, 1977. – 111 с.

38. Биатлон : программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост.: М. И. Корбит, П. М. Прилуцкий, П. Н. Махун]. – Минск : [б. и.], 2006. – 152 с.

39. Богдан, А. С. Энергетические затраты и потребность в энергии юных спортсменов, тренирующихся в детских спортивно-оздоровительных летних лагерях / А. С. Богдан, А. Н. Еншина, Н. А. Ивко // Актуальные проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 года в г. Пекине (КНР) : материалы Междунар. науч. конф., г. Минск, 1–2 июня 2006 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Нац. Олимп. ком. Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; гл. ред. А. И. Бондарь. – Минск, 2006. – С. 125–130.

40. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

41. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство : [пер. с англ.] / Н. Браун. – Мурманск : Тулома, 2005. – 168 с.

42. Гибадуллин, И. Г. Стрелковая подготовка юных биатлонистов / И. Г. Гибадуллин, С. Н. Зверева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Ижев. гос. техн. ун-т. – Ижевск : ИжГТУ, 2005. – 106 с.

43. Гибадуллин, И. Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов : монография / И. Г. Гибадуллин ; Ижев. гос. техн. ун-т. – Ижевск : ИжГТУ, 2009. – 106 с.

44. Гибадуллин, И. Г. Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов / И. Г. Гибадуллин. – Ижевск : ИжГТУ, 2005. – 208 с.

45. Гусалов, А. Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря / А. Х. Гусалов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 142 с. : ил.

46. Дворецкий, В. А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В. А. Дворецкий. – Смоленск : РИО СГИФК, 2002. – 132 с.

47. Ермаков, В. В. Техника лыжных ходов : учеб. пособие / В. В. Ермаков. – Смоленск : СГИФК, 1989. – 77 с.
48. Жук, О. Л. Педагогика лета, или Пятая школьная четверть : для студентов пед. учеб. заведений и организаторов летнего отдыха детей / О. Л. Жук, К. В. Лавринович. – Минск : Аверсэв, 2003. – 140 с.
49. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
50. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
51. Кондрашов, А. В. Техника коньковых лыжных ходов / А. В. Кондрашов. – М. : РИО ГЦОЛИФК, 1990. – 124 с.
52. Копс, К. К. Упражнения и игры лыжника : [сборник] / К. К. Копс. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 103 с.
53. Лыжные гонки : учеб. пособие / А. В. Гурский [и др.]. – Смоленск : СГИФК, 2009. – 79 с.
54. Лыжный спорт : учеб. для сред. физкультур. учеб. заведений / под общ. ред. Э. М. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
55. Людсков, П. Н. Лыжные гонки : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов коллективов физ. культуры / П. Н. Людсков, К. Н. Спиридонов. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 200 с.
56. Маматов, В. Ф. Биатлон. Учись метко стрелять / В. Ф. Маматов. – М. : СБР, 2012. – 62 с.
57. Манжосов, В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков : очерки теории и методики / В. Н. Манжосов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
58. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие / В. Л. Марищук [и др.]. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Просвещение, 1990. – 257 с.
59. Молибог, А. Г. Вопросы научной организации педагогического труда в высшей школе / А. Г. Молибог. – М. : Высшая школа, 1971. – 296 с.
60. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
61. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
62. Правила IBU [Электронный ресурс] : июнь 2012 г., [редакция в соответствии с решением 105-го заседания UK] // Международный союз биатлонистов : офиц. сайт. – Salzburg : IBU, 2012. – 25 с. – Режим доступа: www.biathlonworld.com. – Дата доступа: 10.01.2019.
63. Рогозкин, В. А. Методы биохимического контроля в спорте : лекция / В. А. Рогозкин ; Гос. ком. по физ. культуре и спорту, Гос. ин-т физ. культуры им. П. Ф Лесгафта. – Л. : [б. и.], 1990. – 177 с.

64. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей : [монография] / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 216 с.

65. Шульпина, В. П. Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере / В. П. Шульпина, П. П. Усков // Проблема сохранения здоровья в Сибири и в условиях Крайнего Севера : сб. материалов всерос. науч.-практ. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстрем. условиях ; редкол.: И. Ю. Горская, И. Н. Калинина. Ю. В. Корягина. – Омск, 2007. – С. 201–206. – Библиогр.: с. 205–206.