

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики велосипедного спорта

Рабочая программа дисциплины

**СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТС-
МЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ВЕЛОСПОРТ)**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы магистратуры по направлению подготовки

49.04.03 СПОРТ

Направленность (профиль) образовательной программы
Спорт и система подготовки спортсменов в избранном виде спорта

Квалификация:
магистр

Форма обучения:
Очная/заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на **1 и 2** курсах по очной форме обучения, на **1 - 3** курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: **зачет (очная форма -1 и 3 семестр, заочная форма – 1, 2, 3 и 4 семестр)/экзамен (очная форма – 2 и 4 семестр; заочная форма – 5 семестр).**

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Профессиональные компетенции	
Рекомендуемые профессиональные компетенции выпускника	ПК-1. Способен организовывать и проводить мониторинг подготовки спортивного резерва по виду спорта (спортивной дисциплине)
	ПК-2. Способен выявлять перспективных спортсменов и проводить отбор для пополнения спортивного резерва спортивной сборной команды
	ПК-3. Способен управлять подготовкой и соревновательной деятельностью высококвалифицированных спортсменов
Определяемые самостоятельно образовательной организацией профессиональные компетенции выпускника	ПК-4. Способен планировать и проводить аналитические и экспериментальные исследования, направленные на поиск эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов
	ПК-5. Способен анализировать показатели подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд и разрабатывать рекомендации по улучшению методики их подготовки
	ПК-6. Способен осуществлять анализ результативности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-1.	<p>ПК-1.1. Знает: - Формы и процедуру мониторинга подготовки спортивного резерва; критерии оценки состояния и подготовленности высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды.</p> <p>ПК-1.2. Умеет: - оценивать уровень результативности подготовки спортивного резерва; - определять способность высококвалифицированных спортсменов показывать наивысшие</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формы и процедуры мониторинга подготовки спортивного резерва; - критерии оценки состояния и подготовленности высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать уровень результативности подготовки спортивного резерва;

	<p>результаты в условиях соревновательной конкуренции; - выявлять степень избыточности спортивной подготовленности, надежности и стабильности соревновательной деятельности; - планировать и разрабатывать процедуру проведения мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта.</p> <p>ПК-1.3. Имеет опыт: - организации и проведения мониторинга подготовленности спортивного резерва по виду спорта</p>	<p>- определять способность высококвалифицированных спортсменов показывать наивысшие результаты в условиях соревновательной конкуренции;</p> <p>- выявлять степень избыточности спортивной подготовленности, надежности и стабильности соревновательной деятельности;</p> <p>- планировать и разрабатывать процедуру проведения мониторинга подготовки спортивного резерва по виду спорта.</p> <p>Навыки:</p> <p>- организации и проведения мониторинга подготовленности спортивного резерва по виду спорта.</p>
ПК-2.	<p>ПК-2.1. Знает: - модельные характеристики мастерства высококвалифицированных спортсменов; - способы оценки соответствия уровня мастерства модельным показателям; - способы проектирования модельных показателей спортивного мастерства на перспективу; - процедуру отбора в спортивную сборную команду</p> <p>ПК-2.2. Уметь: - применять адекватные методики оценки компонентов мастерства высококвалифицированных спортсменов; - выявлять степень соответствия подготовленности спортсменов модельным показателям спортивной сборной команды в избранном виде спорта; - определять перспективность спортсменов на основе учета целевых показателей цикла подготовки и показателей нагрузок.</p> <p>ПК-2.3. Имеет опыт: - применения технологий мониторинга подготовленности высококвалифицированных спортсменов в виде спорта; - разработки процедуры и организации проведения отбора спортивного резерва в сборную команду по виду спорта.</p>	<p>Знания:</p> <p>- модельные характеристики мастерства высококвалифицированных спортсменов;</p> <p>- способы оценки соответствия уровня мастерства модельным показателям;</p> <p>- способы проектирования модельных показателей спортивного мастерства на перспективу;</p> <p>- процедура отбора в спортивную сборную команду.</p> <p>Умения:</p> <p>- применять адекватные методики оценки компонентов мастерства высококвалифицированных спортсменов;</p> <p>- выявлять степень соответствия подготовленности спортсменов модельным показателям спортивной сборной команды в избранном виде спорта;</p> <p>- определять перспективность спортсменов на основе учета целевых показателей цикла подготовки и показателей нагрузок.</p> <p>Навыки/имеет опыт:</p> <p>- применения технологий мониторинга подготовленности высококвалифицированных спортсменов в виде спорта;</p> <p>- разработки процедуры и организации проведения отбора спортивного резерва в сборную команду по виду спорта.</p>

ПК-3.	<p>ПК-3.1. Знает: - компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды; - функции и механизмы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов; - технологию планирования и реализации соревновательной деятельности высококвалифицированными спортсменами в избранном виде спорта; - приемы обеспечения результативности соревновательной деятельности.</p> <p>ПК-3.2. Умеет: - проектировать процесс подготовки с учетом целевой комплексной программы подготовки высококвалифицированных спортсменов; - определять направленность и содержание управленческих функций с учетом задач спортивной подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов; - корректировать содержание процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе оперативной оценки состояния высококвалифицированных спортсменов и результативности.</p> <p>ПК-3.3. Имеет опыт: управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов сборной команды и участия в соревнованиях избранного вида спорта.</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды; - функции и механизмы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов; - технологию планирования и реализации соревновательной деятельности высококвалифицированными спортсменами в избранном виде спорта; - приемы обеспечения результативности соревновательной деятельности. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать процесс подготовки с учетом целевой комплексной программы подготовки высококвалифицированных спортсменов; - определять направленность и содержание управленческих функций с учетом задач спортивной подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов; - корректировать содержание процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе оперативной оценки состояния высококвалифицированных спортсменов и результативности. <p>Навыки/имеет опыт: управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов сборной команды и участия в соревнованиях избранного вида спорта.</p>
ПК-4.	<p>ППК-4.1. Знает: - структуру и технологию аналитических исследований в спортивной педагогике; - современные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - круг проблем подготовки и выступлений в спортивных соревнованиях спортивных сборных команд, встречающийся и избранной сфере профессиональной деятельности; - принципы, формы, методы научного исследования и оценки подготовленности высококвалифицированных спортсменов и результативности</p>	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структуру и технологию аналитических исследований в спортивной педагогике; - современные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - круг проблем подготовки и выступлений в спортивных соревнованиях спортивных сборных команд, встречающийся и избранной сфере профессиональной деятельности; - принципы, формы, методы научного исследования и оценки подготовленности высококвалифицированных спортсменов и результативности подготовки

	<p>подготовки спортсменов сборных команд; - актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта), достигнутых профессиональными спортсменами.</p> <p>ПК-4.2. Умеет: - планировать аналитические исследования, направленные на выявление актуальных проблем повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов и путей их решения;</p> <p>- проводить аналитические и экспериментальные исследования с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборных команд и результативности их выступлений на соревнованиях.</p> <p>ПК-4.3. Имеет опыт: - сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации с целью эффективного решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов;</p> <p>- выявления актуальных современных проблем в избранном виде спорта и способов их решения;</p> <p>- анализа рефератов научных работ, научных трудов конференций, методических пособий и монографий с целью определения их актуальности практической значимости в поиске эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов.</p>	<p>спортсменов сборных команд; - актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта), достигнутых профессиональными спортсменами.</p> <p>Умения:</p> <p>- планировать аналитические исследования, направленные на выявление актуальных проблем повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов и путей их решения;</p> <p>- проводить аналитические и экспериментальные исследования с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборных команд и результативности их выступлений на соревнованиях.</p> <p>Навыки:</p> <p>- сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации с целью эффективного решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов;</p> <p>- выявления актуальных современных проблем в избранном виде спорта и способов их решения;</p> <p>- анализа рефератов научных работ, научных трудов конференций, методических пособий и монографий с целью определения их актуальности практической значимости в поиске эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов.</p>
ПК-5.	<p>ППК-5.1. Знает: - модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в избранном виде спорта; актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин, спортивной дисциплине), достигнутый спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации.</p>	<p>Знания:</p> <p>- модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в избранном виде спорта;</p> <p>- актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин, спортивной дисциплине), достигнутый спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации;</p> <p>Умения:</p>

	<p>ПК-5.2. Умеет: - критически анализировать, оценивать опыт подготовки и выступлений на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов в аспекте актуальных проблем повышения эффективности деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать аналитические данные о динамике состояния здоровья, уровня подготовленности, соревновательной деятельности для выявления перспективных спортсменов; - обосновывать пути совершенствования методики подготовки спортсменов сборных команд с позиций современной теории физической культуры и спорта; - разрабатывать рекомендации по внедрению новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса с целью повышения эффективности подготовки в спортивных сборных командах. <p>ПК-5.3. Имеет опыт: - анализа показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд; - разработки рекомендации по улучшению методики их подготовки спортсменов сборных команд.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - критически анализировать, оценивать опыт подготовки и выступлений на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта в аспекте актуальных проблем повышения эффективности деятельности; - интерпретировать аналитические данные о динамике состояния здоровья, уровня подготовленности, соревновательной деятельности для выявления перспективных спортсменов в избранном виде спорта; - обосновывать пути совершенствования методики подготовки спортсменов сборных команд в избранном виде спорта с позиций современной теории физической культуры и спорта; - разрабатывать рекомендации по внедрению новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса с целью повышения эффективности подготовки в спортивных сборных командах в избранном виде спорта; <p>Навыки: - анализа показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки рекомендации по улучшению методики их подготовки спортсменов сборных команд в избранном виде спорта.
ПК-6.	<p>ПК-6.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсменов; - механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам различной направленности; - особенности организации и проведения мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов с учетом реализации целевой комплексной программы; - формы контроля и виды отчетности по реализации мероприятий медико-биологического и антидопингового 	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсменов в избранном виде спорта; - механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам различной направленности; - особенности организации и проведения мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов с учетом реализации целевой комплексной программы в избранном виде спорта;

	<p>сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов.</p> <p>ПК-6.2. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выделить медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсмена в конкретном виде спорта; - планировать мероприятия медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов; - анализировать результаты мероприятий медико-биологического контроля и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов; - формулировать рекомендации по коррекции мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов. <p>ПК-6.3.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценки эффективности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов. 	<ul style="list-style-type: none"> - формы контроля и виды отчетности по реализации мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта. <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выделить медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсмена в избранном виде спорта; - планировать мероприятия медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - анализировать результаты мероприятий медико-биологического контроля и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов; - формулировать рекомендации по коррекции мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов. <p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценки эффективности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов.
--	--	--

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		1	2	3	4	
Контактная работа преподавателей с обучающимися	216	24	32	64	96	
В том числе:						
Занятия лекционного типа	30	8	8	8	6	
Занятия семинарского типа (семинары, методические и практические занятия)	186	16	24	56	90	
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	48	Зачет 6	Экзамен 18	Зачет 6	Экзамен 18	
Самостоятельная работа студента	708	78	94	218	318	
Общая трудоемкость	часы	972	108	144	288	432
	зачетные единицы	27	3	4	8	12

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры					
		1	2	3	4	5	
Контактная работа преподавателей с обучающимися	108	12	24	12	24	36	
В том числе:							
Занятия лекционного типа	16	2	4	4	4	2	
Занятия семинарского типа (семинары, методические и практические занятия)	92	10	20	8	20	34	
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	25	Зачет 4	Зачет 4	Зачет 4	Зачет 4	Экзамен 9	
Самостоятельная работа студента	839	92	188	92	188	279	
в т.ч. контрольные работы	100	20	20	20	20	20	
Общая трудоемкость	часы	972	108	216	108	216	324
	зачетные единицы	27	3	6	3	6	9

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1	Управление подготовкой высококвалифицированных велосипедистов с ориентацией на высшие достижения.	<p>1.1 Организация подготовки высококвалифицированных велосипедистов с ориентацией на высшие достижения.</p> <p>1.2. Содержание системы подготовки спортсменов и их модельные характеристики.</p> <p>1.3 Тренировочный процесс – часть системы подготовки велосипедистов</p> <p>1.4 . Специфические принципы построения тренировочного процесса</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды; - функции и механизмы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов; - технологию планирования и реализации соревновательной деятельности высококвалифицированными спортсменами в избранном виде спорта; - приемы обеспечения результативности соревновательной деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать процесс подготовки с учетом целевой комплексной программы подготовки высококвалифицированных спортсменов; - определять направленность и содержание управленческих функций с учетом задач спортивной подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов; - корректировать содержание процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе оперативной оценки состояния высококвалифицированных спортсменов и результативности. <p>Имеет опыт:</p> <p>управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов сборной команды и участия в соревнованиях избранного вида спорта.</p>

2	Педагогический контроль соревновательной деятельности велосипедистов	<p>2.1. Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования велосипедистов</p> <p>2.2. Оценка состояния спортсменов по этапам и периодам тренировочного процесса</p> <p>2.3. Определение уровня специальных умений</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структуру и технологию аналитических исследований в спортивной педагогике; - современные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - круг проблем подготовки и выступлений в спортивных соревнованиях спортивных сборных команд, встречающийся и избранной сфере профессиональной деятельности; - принципы, формы, методы научного исследования и оценки подготовленности высококвалифицированных спортсменов и результативности подготовки спортсменов сборных команд; - актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта), достигнутых профессиональными спортсменами. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать аналитические исследования, направленные на выявление актуальных проблем повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов и путей их решения; - проводить аналитические и экспериментальные исследования с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборных команд и результативности их выступлений на соревнованиях. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации
---	--	--	--

			<p>с целью эффективного решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявления актуальных современных проблем в избранном виде спорта и способов их решения; - анализа рефератов научных работ, научных трудов конференций, методических пособий и монографий с целью определения их актуальности практической значимости в поиске эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов.
3	<p>Организационно-методические основы подготовки сборных команд</p>	<p>3.1. Организационно-методические основы совершенствования технического мастерства велосипедистов высокой квалификации</p> <p>3.2. Формы организации учебно-тренировочного процесса</p> <p>3.3. Формы проведения упражнений в групповом занятии</p> <p>3.4. Типовая направленность тренировочного занятия</p> <p>3.5. Методические приемы выполнения упражнений в процессе совершенствования технико-тактической подготовки</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды; - функции и механизмы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов; - технологию планирования и реализации соревновательной деятельности высококвалифицированными спортсменами в избранном виде спорта; - приемы обеспечения результативности соревновательной деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать процесс подготовки с учетом целевой комплексной программы подготовки высококвалифицированных спортсменов; - определять направленность и содержание управленческих функций с учетом задач спортивной подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов; - корректировать содержание процесса подготовки и

			<p>соревновательной деятельности на основе оперативной оценки состояния высококвалифицированных спортсменов и результативности.</p> <p>Имеет опыт: управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов сборной команды и участия в соревнованиях избранного вида спорта</p>
4	<p>Характеристика современного велоспорта.</p>	<p>4.1. Характеристика современного шоссейного велоспорта.</p> <p>4.2. Характеристика современного трекового велоспорта.</p> <p>4.3. Характеристика современного вида велоспорта - маунтинбайка.</p> <p>4.4. Характеристика современного вида велоспорта – ВМХ.</p>	<p>Знает: - структуру и технологию аналитических исследований в спортивной педагогике; - современные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - круг проблем подготовки и выступлений в спортивных соревнованиях спортивных сборных команд, встречающийся и избранной сфере профессиональной деятельности; - принципы, формы, методы научного исследования и оценки подготовленности высококвалифицированных спортсменов и результативности подготовки спортсменов сборных команд; - актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта), достигнутых профессиональными спортсменами.</p> <p>Умеет: - планировать аналитические исследования, направленные на выявление актуальных проблем повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов и путей их решения;</p>

			<p>- проводить аналитические и экспериментальные исследования с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборных команд и результативности их выступлений на соревнованиях.</p> <p>.Имеет опыт: - сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации с целью эффективного решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов;</p> <p>- выявления актуальных современных проблем в избранном виде спорта и способов их решения;</p> <p>- анализа рефератов научных работ, научных трудов конференций, методических пособий и монографий с целью определения их актуальности практической значимости в поиске эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов.</p>
5	Актуальные проблемы велоспорта.	<p>5.1. Проблема судейства в современном велоспорте.</p> <p>5.2. Проблема фармакологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности в современном велоспорте.</p> <p>5.3. Проблема психологического обеспечения в велоспорте.</p> <p>5.4. Проблема профилактики травматизма и заболеваний при подготовке велосипедистов, а также организации восстановительных мероприятий, в том числе - с применением методики спортивного массажа</p>	<p>Знает: - структуру и технологию аналитических исследований в спортивной педагогике; - современные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - круг проблем подготовки и выступлений в спортивных соревнованиях спортивных сборных команд, встречающийся и избранной сфере профессиональной деятельности; - принципы, формы, методы научного исследования и оценки подготовленности высококвалифицированных</p>

			<p>спортсменов и результативности подготовки спортсменов сборных команд; - актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта), достигнутых профессиональными спортсменами.</p> <p>Умеет: - планировать аналитические исследования, направленные на выявление актуальных проблем повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов и путей их решения;</p> <p>- проводить аналитические и экспериментальные исследования с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборных команд и результативности их выступлений на соревнованиях.</p> <p>.Имеет опыт: - сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации с целью эффективного решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов;</p> <p>- выявления актуальных современных проблем в избранном виде спорта и способов их решения;</p> <p>- анализа рефератов научных работ, научных трудов конференций, методических пособий и монографий с целью определения их актуальности практической значимости в поиске эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов.</p>
--	--	--	--

6.	Системный подход к организации подготовки велосипедистов	<p>6.1. Системный подход к управлению подготовкой велосипедистов.</p> <p>6.2. Средства и методы тренировки. Закономерности приобретения и сохранения спортивной формы велосипедистов.</p> <p>6.3. Соревновательная деятельность велосипедистов.</p> <p>6.4. Особенности планирования тренировочных сборов сборной команды России.</p> <p>6.5. Особенности системного подхода к организации технической подготовки велосипедистов.</p> <p>6.6. Особенности системного подхода к организации тактической подготовки велосипедистов.</p> <p>6.7. Интегральная подготовка в велоспорте.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в избранном виде спорта; - актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин, спортивной дисциплине), достигнутый спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - критически анализировать, оценивать опыт подготовки и выступлений на соревнованиях высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта в аспекте актуальных проблем повышения эффективности деятельности; - интерпретировать аналитические данные о динамике состояния здоровья, уровня подготовленности, соревновательной деятельности для выявления перспективных спортсменов в избранном виде спорта; - обосновывать пути совершенствования методики подготовки спортсменов сборных команд в избранном виде спорта с позиций современной теории физической культуры и спорта; - разрабатывать рекомендации по внедрению новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса с целью повышения эффективности подготовки в спортивных сборных командах в избранном виде спорта;
----	--	---	--

			<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа показателей подготовленности и выступлений в спортивных соревнованиях спортсменов сборных команд в избранном виде спорта; - разработки рекомендации по улучшению методики их подготовки спортсменов сборных команд в избранном виде спорта.
7.	<p>Психологическая подготовка велосипедистов и ее современные тенденции</p>	<p>7.1. Основные задачи психологической подготовки.</p> <p>7.2. Психологическая характеристика (психограмма) и психологический профиль спортсмена.</p> <p>7.3. Методика психологической подготовки и методы управления своим физическим и психическим состоянием.</p> <p>7.4. Психология установления отношений с лицами, вовлеченными в подготовку спортсменов.</p> <p>7.5. Психологическая регуляция стартовых состояний.</p>	<p>Знает: - структуру и технологию аналитических исследований в спортивной педагогике; - современные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - круг проблем подготовки и выступлений в спортивных соревнованиях спортивных сборных команд, встречающийся и избранной сфере профессиональной деятельности; - принципы, формы, методы научного исследования и оценки подготовленности высококвалифицированных спортсменов и результативности подготовки спортсменов сборных команд; - актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта), достигнутых профессиональными спортсменами.</p> <p>Умеет: - планировать аналитические исследования, направленные на выявление актуальных проблем повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов и путей их решения;</p>

			<p>- проводить аналитические и экспериментальные исследования с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборных команд и результативности их выступлений на соревнованиях.</p> <p>.Имеет опыт: - сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации с целью эффективного решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов;</p> <p>- выявления актуальных современных проблем в избранном виде спорта и способов их решения;</p> <p>- анализа рефератов научных работ, научных трудов конференций, методических пособий и монографий с целью определения их актуальности практической значимости в поиске эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов.</p>
8.	Периодизация тренировочного процесса велосипедистов.	<p>8.1. Типы тренировочных циклов в тренировке велосипедистов.</p> <p>8.2. Методика планирования тренировочных циклов.</p> <p>8.3. Большие тренировочные циклы. Олимпийский тренировочный цикл в тренировке велосипедистов.</p>	<p>Знает:</p> <p>- компоненты целевой комплексной программы подготовки спортсменов сборной команды; - функции и механизмы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов; - технологию планирования и реализации соревновательной деятельности высококвалифицированными спортсменами в избранном виде спорта; - приемы обеспечения результативности соревновательной деятельности.</p> <p>Умеет:</p> <p>- проектировать процесс подготовки с учетом целе-</p>

			<p>вой комплексной программы подготовки высококвалифицированных спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять направленность и содержание управленческих функций с учетом задач спортивной подготовки и соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов; - корректировать содержание процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе оперативной оценки состояния высококвалифицированных спортсменов и результативности. <p>Имеет опыт: управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов сборной команды и участия в соревнованиях избранного вида спорта..</p>
9.	<p>Научно-педагогические школы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург</p>	<p>9.1. Научно-педагогические школы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 9.2. История возникновения и становления НПШ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 9.3. Направления НПШ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 9.4. Основные результаты деятельности НПШ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 9.5. Становление и развитие НПШ на кафедре ТиМ велоспорта. 9.6. Этапы развития НПШ кафедры ТиМ велоспорта. 9.7. Основные научные результаты деятельности НПШ кафедры ТиМ велоспорта. 9.8. Теоретическая и прикладная направленность деятельности НПШ кафедры ТиМ велоспорта.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структуру и технологию аналитических исследований в спортивной педагогике; - современные подходы к поиску эффективных путей решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - круг проблем подготовки и выступлений в спортивных соревнованиях спортивных сборных команд, встречающийся и избранной сфере профессиональной деятельности; - принципы, формы, методы научного исследования и оценки подготовленности высококвалифицированных спортсменов и результативности подготовки спортсменов сборных команд; - актуальный уро-

			<p>вень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта), достигнутых профессиональными спортсменами.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать аналитические исследования, направленные на выявление актуальных проблем повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов и путей их решения; - проводить аналитические и экспериментальные исследования с целью поиска эффективных подходов повышения подготовленности спортсменов сборных команд и результативности их выступлений на соревнованиях. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации с целью эффективного решения задач подготовки высококвалифицированных спортсменов; - выявления актуальных современных проблем в избранном виде спорта и способов их решения; - анализа рефератов научных работ, научных трудов конференций, методических пособий и монографий с целью определения их актуальности практической значимости в поиске эффективных подходов к подготовке высококвалифицированных спортсменов.
10	<p>Научно-исследовательская и научно-методическая деятельность в велоспорте.</p>	<p>10.1. Особенности научно-исследовательской и научно-методической деятельности в велоспорте.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсменов в избранном виде спорта;

		<p>10.2. Современная проблематика актуальных научных исследований в велоспорте.</p> <p>10.3. Типовые методы и методики осуществления научно-исследовательской и научно-методической деятельности в велоспорте.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам различной направленности; - особенности организации и проведения мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов с учетом реализации целевой комплексной программы в избранном виде спорта; - формы контроля и виды отчетности по реализации мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выделить медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсмена в избранном виде спорта; - планировать мероприятия медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - анализировать результаты мероприятий медико-биологического контроля и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов; - формулировать рекомендации по коррекции мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов. <p>Имеет опыт:</p>
--	--	--	---

			- оценки эффективности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов.
11	Анализ выступлений сборных команд по велоспорту и результативности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов	<p>11.1. Основные подходы к анализу выступлений сборных команд по велоспорту и результативности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов.</p> <p>11.2. Средства, методы и методические особенности проведения анализа выступлений сборных команд по велоспорту.</p> <p>11.3. Процедура и методическое оформление медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения велосипедистов высокой квалификации.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсменов в избранном виде спорта; - механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам различной направленности; - особенности организации и проведения мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов с учетом реализации целевой комплексной программы в избранном виде спорта; - формы контроля и виды отчетности по реализации мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выделить медико-биологические показатели, характеризующие подготовленность спортсмена в избранном виде спорта; - планировать мероприятия медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта; - анализировать результаты мероприятий медико-биологического контроля и антидопингового сопровождения

			<p>ния подготовки высококвалифицированных спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none">- формулировать рекомендации по коррекции мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none">- оценки эффективности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов.
--	--	--	--

4. 2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

<i>ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА</i>		
№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1 семестр		
1	Лекция №1. -2. Управление подготовкой высококвалифицированных велосипедистов с ориентацией на высшие достижения 1. Структура тренировки. 2. Цикличность построения тренировки. 3. Тренировочные циклы и их разновидности, периоды и этапы тренировки, основные компоненты планирования нагрузки, система соревнований как один из компонентов направленности подготовки велосипедистов.	4
2	Лекции №3. Педагогический контроль соревновательной деятельности велосипедистов. 1. Факторы, влияющие на соревновательную деятельность велосипедиста. 2. Содержание и виды педагогического контроля. 3. Операционный состав соревновательной деятельности велосипедиста.	2
3	Лекция №4. Магистерская диссертация как результат интеграции научных знаний и прикладных исследований в области спорта Роль магистерской диссертации в процессе становления профессиональной готовности выпускника вуза на современном этапе развития информационных технологий. Структура диссертации, ее квалификационные характеристики. Обоснование актуальности и научного предположения, направленного на разрешение выявленных противоречий.	2
		8
2 семестр		
4	Лекция №1-2. Характеристика современного велоспорта в различных видах. 1. Особенности техники и тактики в велоспорте на шоссе. 2. Особенности техники и тактики в велоспорте на треке. 3. Особенности техники и тактики в маунтинбайке. Особенности техники и тактики в ВМХ.	4
5	Лекция № 3-4. Актуальные проблемы велоспорта. 1. Проблема судейства в современном велоспорте. 2. Проблема фармакологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности в современном велоспорте. 3. Психологическое обеспечение тренировки по велоспорту.	4
		8
3 семестр		
6	Лекция №1. Система средств и методов тренировки, их место в системе подготовки велосипедистов. 1. Основные средства тренировки велосипедиста, применимые при подготовке спортсменов высшей квалификации. 2. Основные методы тренировки велосипедиста, применимые при подготовке спортсменов высшей квалификации. 3. Системность в использовании средств и методов тренировки велосипедистов.	2

7	Лекция №2. Систем подготовки квалифицированных спортсменов 1. Тренировочные циклы и их разновидности в системе подготовки велосипедистов. 2. Управление системой подготовки спортсменов с ориентацией на высшие достижения	2
8	Лекция №3. Основные задачи психологической подготовки велосипедистов. 1. Психологическая подготовка велосипедистов в структуре тренировочного процесса; 2. Особенности психологического профиля спортсмена- велосипедиста; 3. Психологическая подготовка велосипедистов в групповом занятии; 4. Психологическая регуляция стартовых состояний велосипедистов.	2
9	Лекция №4. Научно-педагогические школы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 1. История возникновения и становления НПШ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2. Направления деятельности НПШ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 3. Основные результаты деятельности НПШ НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.	2
		8
	4 семестр	
10	Лекция 1-2. Научно-исследовательская и научно-методическая деятельность в велоспорте. 1. Методы научного исследования в спорте. 2. Средства научного исследования в спорте. 3. Методология изучения тренировочно-соревновательной деятельности в спорте. 4. Обработка и интерпретация результатов исследования в спорте. 5. Актуальная проблематика современных научных исследований в велоспорте. 6. Требования к оформлению научно-исследовательских и научно-методических работ.	4
11	Лекция 3. Анализ выступлений сборных команд по велоспорту и результативности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов. 1. Особенности современных соревнований по велоспорту. 2. Методы и методические приемы анализа выступлений сборных команд по велоспорту. 4. Медико-биологическое сопровождение деятельности для интенсификации тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации. 5. Антидопинговое сопровождение тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации	2
		6

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов
	1 семестр	
1	Семинар №1. Содержание системы подготовки спортсменов и их модельные характеристики. 1. Тренировка, соревнование и восстановление – процессная часть обучения и воспитания спортсмена. 2. Персонал управления и среда – персонифицированная часть подготовки. 3. Подготовительная и основная работа тренера и вспомогательного персонала.	2

1	Семинар №2. Тренировочный процесс – часть системы подготовки велосипедистов. 1. Направленность тренировочного процесса к высшим достижениям. 2. Единство общей и специальной подготовки. 3. Непрерывность тренировочного процесса. 4. Волнообразность тренировочных нагрузок. 5. Цикличность тренировки	2
1	Семинар №3. Специфические принципы построения тренировочного процесса. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. 1. Плановая оптимизация состава средств велоспорта на основе учета наиболее характерных соревновательных действий спортсменов в избранном виде велоспорта. 2. Специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. 3. Индивидуализация состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения в велоспорте. 4. Создание резервных возможностей у велосипедистов для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годичного цикла. 5. Комплексность воздействия на велосипедиста при использовании средств технической и тактической подготовки.	2
2	Семинар № 4. Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования велосипедистов. 1. Многофакторность соревновательной деятельности велосипедиста. 2. Содержание и виды педагогического контроля. 3. Соревновательная деятельность велосипедиста, операционный состав соревновательной деятельности. 4. Наблюдения за соревновательной деятельностью, компоненты соревновательной деятельности: объемы, качественные характеристики, продолжительность, проявление определенных специализированных умений, проявление отдельных физических качеств и др. 5. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок.	2
2	Семинар № 5. Оценка состояния спортсменов по этапам и периодам тренировочного процесса. 1. Тестовые упражнения и наблюдения, аппаратные тесты. 2. Регистрация операционных показателей тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов. 3. Влияние объема и точности информации о велосипедистах на технико-тактическое совершенствование и спортивный результат. 4. Подбор средств и методов тренировки на основе адекватной педагогической оценки уровня подготовленности спортсмена	2
3	Семинар №6. Организационно-методические основы совершенствования технического мастерства велосипедистов высокой квалификации. 1. Основные принципы, построения системы соревнований. 2. Основные методические принципы системы подготовки сборных команд. 3. Система отбора в сборные команды. 4. Отбор для участия в международных соревнованиях. 5. Периодизация процесса подготовки и планирование микро, макро и мезоциклов. 6. Характеристика системы управляющих воздействий на основе применения средств и методов комплексного контроля. 7. Принципиальная программа подготовки резерва.	2

3	Семинар №7. Формы организации тренировочного процесса 1. Групповое занятие – одно из основных форм подготовки велосипедистов. 2. Индивидуальный урок в системе подготовки спортсменов высшей квалификации. 3. Планирование занятий по физической подготовке в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. 4. Теоретические занятия – место в недельном цикле тренировки велосипедистов. 6. Контрольные и официальные соревнования.	2
3	Семинар №8. Формы проведения упражнений в групповом занятии. 1. Общефизическая разминка, специальная разминка; самостоятельное совершенствование технических приемов; 2. упражнения на велостанке; 3. упражнения на Watbaike; индивидуальный урок; контрольные тестирования, контрольные соревнования; 4. обсуждение тактических, морально-психологических и методических сторон подготовки	2
		16
	2 семестр	
4	Семинар №1. Особенности техники современного велоспорта. 1. Особенности техники современного велоспорта на шоссе. 2. Особенности соревновательной тактики в гонках на шоссе.	2
4	Семинар №2. Особенности тактики в гонках на треке. 1. Особенности тактики в различных дисциплинах в гонках на треке. 2. Особенности техники в различных дисциплинах в гонках на треке.	4
4	Семинар №3-4. Методика обучения новым приемам и действиям 1. Методика обучения новым приемам и действиям, разновидностям выполнения, тактическому умению их подготовки и применения в различных ситуациях; 2. совершенствование базовых приемов и действий, тактического умения в типовых ситуациях в разных видах велоспорта.	4
4	Семинар №5-6. Совершенствование технико-тактического мастерства. 1. Обзор разновидностей действий и ситуаций – тактических составляющих в различных дисциплинах велоспорта; 2. выполнение технико-тактических действий, способов их подготовки в привычных ситуациях в разных дисциплинах велоспорта; 3. повышение надежности применения технико-тактических действий в неожиданных ситуациях в разных дисциплинах велоспорта.	4
5	Семинар №7-8. Соревновательная деятельность и ее особенности в связи с судейством. 1. Видеоповтор и определение тактической правоты в велосипедных гонках; 2. Тенденции изменения операционного состава соревновательных действий в связи с введением новых правил в велоспорте.	4
5	Семинар №9-10. Психологические особенности соревновательной деятельности в велоспорте. 1. Психологические особенности деятельности спортсмена; 2. Психологические особенности действий тренера.	4
5	Семинар №11-12. Фармакологическое обеспечение в велоспорте 1. Использование разрешенных фармакологических средств в тренировочных микроциклах квалифицированных велосипедистов. 2. Использование разрешенных фармакологических средств в соревновательных микроциклах квалифицированных велосипедистов.	4
		24

3 семестр		
6	Семинар №1. Соревновательная деятельность в системе подготовки велосипедистов. 1. Система соревнований в спорте высших достижений. 2. Различия тренировочных и соревновательных нагрузок. 3. Особенности уровня соревновательной подготовленности квалифицированных велосипедистов.	4
6	Семинар №3-4. Основы приобретения и сохранения спортивной формы велосипедистов. 1. Адаптация велосипедистов к тренировочным нагрузкам; 2. Общая и специальные виды нагрузки в подготовке велосипедистов.	4
6	Семинар №5-6. Учет закономерностей приобретения и сохранения спортивной формы. 1. Приобретение и временная утрата спортивной формы; 2. Волнообразность тренировочных нагрузок как фактор развития спортивной формы	4
6	Семинар №7-8. Особенности организации соревновательной деятельности велосипедистов. 1. Методика проведения учебно-тренировочных сборов в велоспорте. Тенденции в развитии мирового велоспорта.	4
6	Семинар. №9-10. Особенности планирования тренировочных сборов сборной команды России; 2. Итоги выступления сборной команды России на крупных международных соревнованиях (по выбору).	4
6	Семинар. №11-12. Особенности системного подхода к организации технической подготовки велосипедистов. 1. организация технической подготовки велосипедистов в зависимости от этапа подготовки и во взаимосвязи с другими видами подготовки 2. Контроль и корректировка уровня технической подготовленности велосипедистов.	4
6	Семинар. №13-14. Особенности системного подхода к организации тактической подготовки велосипедистов. 1. организация тактической подготовки велосипедистов в зависимости от этапа подготовки и во взаимосвязи с другими видами подготовки 2. Контроль и корректировка уровня тактической подготовленности велосипедистов.	4
6	Семинар. №15-16. Интегральная подготовка в велоспорте. 1. Организация интегрального вида подготовки в тренировке велосипедистов; 2. Интегральная подготовка как средство совершенствования разных видов готовности спортсмена к соревнованиям	4
7	Семинар №17-18 Методика психологической подготовки велосипедистов. 1. Психологические предпосылки успешного проведения тренировочного занятия; 2. Формирование тактической инициативы; 3. Средства ведения борьбы в гонках и их связь с психологическими качествами.	4
7	Семинар №19-20 Методика психологической подготовки велосипедистов. 1. Создание надежности проявлений достигнутого уровня специализированных умений 2. Повышение уровня психологических проявлений спортсменов. 3. Управление своим физическим и психическим состоянием	4
7	Семинар №21-22. Психология установления отношений с лицами, вовлеченными в подготовку спортсменов Деловая игра.	4
7	Семинар №23-24. Особенности психологической подготовки и методы управления своим физическим и психическим состоянием.; 1. Педагогические воздействия тренера для снижения напряженности в спортивной деятельности; 2. Основы проведения ауто- и гетерогенной тренировки;	4

8	Семинар №25. Методика планирования тренировочных циклов. 1. Тестирование и контроль как основа планирования, основные тесты; 2. Регистрация показателей тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов; 3. Составление планов на различные периоды тренировки; 4. Оперативная коррекция планов подготовки.	2
8	Семинар №26. Большие тренировочные циклы. 1. Особенности больших тренировочных циклов квалифицированных велосипедистов; 2. Годовой и многолетний планы подготовки квалифицированных велосипедистов; 3. Особенности планирования тренировочных циклов квалифицированных велосипедистов.	2
8	Семинар №27. Олимпийский тренировочный цикл в тренировке велосипедистов. 1. Методы контроля и планирования многолетних тренировочных велосипедистов; 2. Особенности Олимпийского тренировочного цикла в тренировке велосипедистов. 3. Понятие «пика спортивной формы» в Олимпийском тренировочном цикле велосипедиста; 4. Организация контроля и коррекции нагрузок тренировочного процесса в Олимпийском тренировочном цикле	2
9	Семинар №28 Становление и развитие НППШ на кафедре ТиМ велоспорта. Этапы развития НППШ кафедры ТиМ велоспорта. 2. Основные научные результаты деятельности НППШ кафедры ТиМ велоспорта.	2
		56
	4 семестр	
10	Семинар №1-4. 1. Методы научного исследования в спорте. 2. Средства научного исследования в спорте. Применение типовых средств и методов при исследовании деятельности велосипедистов.	8
10	Семинар №5-9. Средства научного исследования в спорте. 1. Аппаратные средства исследования. 2. Методология тестирования. 3. Опрос и оценка функционального и психологического состояния велосипедистов.	10
10	Семинар №10-14. Методология изучения тренировочно-соревновательной деятельности в спорте. 1. Основные подходы к изучению тренировочной деятельности. 2. Основные подходы к изучению соревновательной деятельности велосипедистов. 3. Подходы к анализу тренировочно-соревновательной деятельности велосипедистов.	10
10	Семинар №15-19. Актуальная проблематика современных научных исследований в велоспорте. 1. Современные исследования, касающиеся технической подготовки велосипедистов. 2. Современные исследования, касающиеся тактической подготовки велосипедистов. 3. Современные исследования, касающиеся психологической подготовке велосипедистов	10
10	Семинар №20-24. Требования к оформлению научно-исследовательских и научно-методических работ. 1. Структура научно-исследовательских и научно-методических работ. 2. Работа с библиографическими источниками. 3. Проблематика методических разработок по велоспорту.	10
11	Семинар №25-28. Особенности современного технического оснащения мест тренировочно-соревновательной деятельности сборных команд по велоспорту. 1. Планирование тестированию двигатель-	8

	ных качеств велосипедистов сборных команд по велоспорту. 2. Планирование мониторинга психологических качеств велосипедистов сборных команд по велоспорту. 3. Анализ результатов тестирования.	
11	Семинар №29-33. Анализ выступлений сборных команд по велоспорту. 1. Особенности современных соревнований по велоспорту. 24. Медико-биологическое сопровождение деятельности для интенсификации тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации. 5. Антидопинговое сопровождение тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации	10
11	Семинар №34-38. Методы и методические приемы анализа выступлений сборных команд по велоспорту. 1. Методические особенности подготовки спортивных сборных команд по велоспорту в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва, региональных центрах спортивной подготовки, центрах олимпийской подготовки, училищах олимпийского резерва. 2. Анализ основных показателей соревновательной деятельности велосипедистов. 3. Интерпретация основных показателей соревновательной деятельности велосипедистов.	10
11	Семинар №39-42. Использование антидопингового контроля и других вне тренировочных факторов (дополнительных средств восстановления) в подготовке велосипедистов. 1. Антидопинговый контроль и контроль тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов различных сборных. Регулярность антидопингового контроля. 3. Организация медико-биологического и антидопингового сопровождения высококвалифицированных спортсменов с учетом реализации целевых комплексных программ	8
11	Семинар №43-45. Анализ результативности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов. 1. Результативность мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки велосипедистов в зависимости от уровня подготовленности. 2. Аппаратура для медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки велосипедистов. 3. Текущее и оперативное планирование мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки велосипедистов.	6
		90

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
 ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
	1 семестр	
1	Лекция №1.. Управление подготовкой высококвалифицированных велосипедистов с ориентацией на высшие достижения 1. Структура тренировки. 2. Цикличность построения тренировки. 3. Тренировочные циклы и их разновидности, периоды и этапы тренировки, основные компоненты планирования нагрузки, система соревнований как один из компонентов направленности подготовки велосипедистов.	2
		2
	2 семестр	
2	Лекция №1. Организационно-методические основы подготовки сборных команд. 1. Основные принципы, построения системы соревнований. 2. Основные методические принципы системы подготовки сборных команд. 3. Система отбора в сборные команды. 4. Отбор для участия в международных соревнованиях.	2
3	Лекция №2-3 Характеристика современного велоспорта в различных видах. 1. Особенности техники и тактики в велоспорте на шоссе. 2. Особенности техники и тактики в велоспорте на треке. 3. Особенности техники и тактики в маунтинбайке. Особенности техники и тактики (шоссе, трек, МТБ, ВМХ).	2
		4
	3 семестр	
5	Лекция № 1. Актуальные проблемы велоспорта. 1. Проблема судейства в современном велоспорте. 2. Проблема фармакологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности в современном велоспорте. 3. Психологическое обеспечение тренировки по велоспорту.	2
5	Лекция №2. Основные задачи психологической подготовки велосипедистов. 1. Психологическая подготовка велосипедистов в структуре тренировочного процесса; 2. Особенности психологического профиля спортсмена- велосипедиста; 3. Психологическая подготовка велосипедистов в групповом уроке; 4. Психологическая регуляция стартовых состояний велосипедистов.	2
		4
	4 семестр	
6	Лекция №1 Система средств и методов тренировки, их место в системе подготовки велосипедистов. 1. Основные средства тренировки велосипедистов, применимые при подготовке спортсменов высшей квалификации. 2. Основные методы тренировки велосипедистов, применимые при подготовке спортсменов высшей квалификации. 3. Системность в использовании средств и методов тренировки велосипедистов.	2
7	Лекция №2 Система подготовки квалифицированных спортсменов 1. Тренировочные циклы и их разновидности в системе подготовки велосипедистов. 2. Управление системой подготовки спортсменов с ориентацией на высшие достижения	2

		4
	5 семестр	
11	<p>Лекция №1 Научно-методическое и материально-техническое обеспечение как условие повышения результативности тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов.</p> <p>1. Направленность деятельности комплексной научной группы как условие реализации перспективно-прогностического подхода к подготовке спортсменок сборной команды России по художественной гимнастике.</p> <p>2. Пути совершенствования процесса подготовки спортсменок сборной команды Российской Федерации на современном этапе развития художественной гимнастики.</p> <p>Современные тренировочные условия и используемые спортивные базы при подготовке сборной команды Российской Федерации по художественной гимнастике как результат.</p>	2
		2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
	1 семестр	
	Семинар №1 Содержание системы подготовки спортсменов. 1.Тренировка, соревнование и восстановление – процессная часть обучения и воспитания спортсмена.2. Персонал управления и среда - персонафицированная часть подготовки.3. Подготовительная и основная работа тренера и вспомогательного персонала.	2
	Семинар №2. Тренировочный процесс – часть системы подготовки велосипедистов. 1. Направленность тренировочного процесса к высшим достижениям. 2. Единство общей и специальной подготовки. 3. Непрерывность тренировочного процесса. 4. Волнообразность тренировочных нагрузок. 5. Цикличность тренировки	2
1	Семинар №3. Специфические принципы построения тренировочного процесса. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. 1. Планомерная оптимизация состава средств ведения поединков на основе учета наиболее характерных соревновательных действий спортсменов в избранном виде. 2. Специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. 3. Индивидуализация состава действий, тактических компонентов их подготовки и применения в соревнованиях. 4. Создание резервных возможностей у велосипедистов для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годичного цикла. 5. Комплексность воздействия на велосипедистов при использовании средств технической и тактической подготовки	2
2	Семинар № 4 Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования велосипедистов. 1.Многофакторность соревновательной деятельности велосипедиста. 2.Содержание и виды педагогического контроля. 3.Соревновательная деятельность велосипедиста, операционный состав соревновательной деятельности. 4.Наблюдения за соревновательной деятельностью, компоненты соревновательной деятельности: объемы, каче-	2

	ственные характеристики, продолжительность, проявление определенных специализированных умений, проявление отдельных физических качеств и др. 5.Учёт тренировочных и соревновательных нагрузок.	
	Семинар № 5. Оценка состояния спортсменов по этапам и периодам тренировочного процесса. 1.Тестовые упражнения и наблюдения, аппаратные тесты. 2. Регистрация операционных показателей тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов. 3. Влияние объема и точности информации о велосипедистах на технико-тактическое совершенствование и спортивный результат. 4. Подбор средств и методов тренировки на основе адекватной педагогической оценки уровня подготовленности спортсмена.	2
		10
2 семестр		
3	Семинар №1.-2. Организационно-методические основы совершенствования технического мастерства велосипедистов высокой квалификации. 1.Основные принципы, построения системы соревнований. 2.Основные методические принципы системы подготовки сборных команд.3. Система отбора в сборные команды. 4.Отбор для участия в международных соревнованиях. 5.Периодизация процесса подготовки и планирование микро, макро и мезоциклов. 6.Характеристика системы управляющих воздействий на основе применения средств и методов комплексного контроля. 7.Принципиальная программа подготовки резерва.	4
3	Семинар №3-4. Типовая направленность урока. 1.Методика обучения новым приемам и действиям, разновидностям выполнения, комбинациям, тактическому умению их подготовки и применения; 2. совершенствование базовых приемов и действий, тактического умения в типовых ситуациях; 3. обзор разновидностей действий и ситуаций – тактических составляющих схватки, поединка; 4. выполнение излюбленных действий, способов их подготовки в привычных ситуациях; 5. повышение уровня технико-тактических и психофизических составляющих специальной тренированности; 6. повышение надежности применения действий в неожиданных ситуациях	4
4	Семинар №5-6. Особенности техники современного велоспорта. Особенности техники современного велоспорта. 1.Особенности техники современного велоспорта на шоссе и треке. 2. Особенности соревновательной тактики в гонках на шоссе и треке.	4
4	Семинар №7-8. Особенности тактики в гонках на шоссе. 1.Особенности тактики в различных дисциплинах в гонках на шоссе. 2. Особенности техники в различных дисциплинах в гонках на шоссе.	4
4	Семинар №9-10. Особенности тактики в гонках на треке. 1.Особенности тактики в различных дисциплинах в гонках на треке. 2. Особенности техники в различных дисциплинах в гонках на треке.	4
		20
3 семестр		
5	Семинар №1-2 Соревновательная деятельность и ее особенности в связи с судейством. 1. Видеоповтор и определение тактической	4

	правоты в велосипедных гонках; 2.Тенденции изменения операционного состава соревновательных действий в связи с введением новых правил в велоспорте.	
6	Семинар №3. Психологические особенности соревновательной деятельности в велоспорте. 1.Психологические особенности деятельности спортсмена; 2. Психологические особенности действий тренера.	2
6	Семинар №4. Фармакологическое обеспечение в велоспорте 1. Использование разрешенных фармакологических средств в тренировочных микроциклах квалифицированных велосипедистов. 2. Использование разрешенных фармакологических средств в соревновательных микроциклах квалифицированных велосипедистов.	2
		8
4 семестр		
7	Семинар №1. Соревновательная деятельность в системе подготовки велосипедистов.1. Система соревнований в спорте высших достижений. 2. Различия тренировочных и соревновательных нагрузок. 3. Особенности уровня соревновательной подготовленности квалифицированных велосипедистов.	2
7	Семинар №2. Учет закономерностей приобретения и сохранения спортивной формы. 1.Приобретение и временная утрата спортивной формы; 2. Волнообразность тренировочных нагрузок как фактор развития спортивной формы	2
7	Семинар №3Методика психологической подготовки велосипедистов. 1. Психологические предпосылки успешного проведения тренировочного занятия; 2. Формирование тактической инициативы; 3. Средства ведения борьбы в гонках и их связь с психологическими качествами.	2
8	Семинар №4 Методика психологической подготовки велосипедистов. 1. Создание надежности проявлений достигнутого уровня специализированных умений 2. Повышение уровня психологических проявлений спортсменов. 3.Управление своим физическим и психическим состоянием	2
8	Семинар №5.Психология установления отношений с лицами, вовлеченными в подготовку спортсменов Деловая игра.	2
8	Семинар №6 Особенности психологической подготовки и методы управления своим физическим и психическим состоянием. 1. Средства и методы регуляции напряженности в спортивной деятельности в велоспорте; 2. Педагогические воздействия тренера для снижения напряженности в спортивной деятельности; 3. Основы проведения ауто и гетерогенной тренировки; 4. Основы проведения имаготренинга	2
8	Семинар №7. Методика планирования тренировочных циклов. 1. Тестирование и контроль как основа планирования, основные тесты; 2. Регистрация показателей тренировочной и соревновательной деятельности велосипедистов; 3. Составление планов на различные периоды тренировки; 4. Оперативная коррекция планов подготовки	2
9	Семинар №8. -11 Большие тренировочные циклы. 1. Особенности больших тренировочных циклов квалифицированных велосипедистов; 2. Годовой и многолетний планы подготовки квалифицированных велосипедистов; 3. Особенности планирования тренировочных циклов квалифицированных велосипедистов.	2

9	Семинар №9. Олимпийский тренировочный цикл в тренировке велосипедистов. 1.Методы контроля и планирования многолетних тренировочных циклов велосипедистов; 2. Особенности Олимпийского тренировочного цикла в тренировке велосипедистов. 3.Понятие «пика спортивной формы» в Олимпийском тренировочном цикле велосипедиста; 4. Организация контроля и коррекции нагрузок тренировочного процесса в Олимпийском тренировочном цикле	2
9	Семинар №10. Становление и развитие НППШ на кафедреТиМ велоспорта. 1.Этапы развития НППШ кафедрыТиМ велоспорта. 2. Основные научные результаты деятельности НППШ кафедрыТиМ велоспорта.	2
		20
5 семестр		
10	Семинар №1. 1. Средства и методы научного исследования в спорте.2. Средства научного исследования в спорте. 3. Применение типовых средств и методов при исследовании деятельности велосипедистов. 4. Средства научного исследования в спорте. 5. Аппаратные средства исследования. 6. Методология тестирования. 7. Опрос и оценка функционального и психологического состояния велосипедистов.	2
10	Семинар №2-3. Актуальная проблематика современных научных исследований и методология изучения тренировочно-соревновательной деятельности в велоспорте. 1. Современные исследования, касающиеся технической подготовки велосипедистов. 2. Современные исследования, касающиеся тактической подготовки велосипедистов 3. Современные исследования, касающиеся психологической подготовки велосипедистов. 4. Основные подходы к изучению тренировочной деятельности. 5. Основные подходы к изучению соревновательной деятельности велосипедистов. 6. Подходы к анализу тренировочно-соревновательной деятельности велосипедистов.	4
10	Семинар №4-5. Требования к оформлению научно-исследовательских и научно-методических работ. 1. Структура научно-исследовательских и научно-методических работ. 2. Работа с библиографическими источниками. 3. Проблематика методических разработок по велоспорту.	4
10	Семинар № 6-7. Соревновательная деятельность в системе подготовки велосипедистов.1. Система соревнований в спорте высших достижений. 2. Различия тренировочных и соревновательных нагрузок. 3. Особенности уровня соревновательной подготовленности квалифицированных велосипедистов.	4
11	Семинар №8-9 Олимпийский тренировочный цикл в тренировке велосипедистов. 1.Методы контроля и планирования многолетних тренировочных циклов велосипедистов; 2. Особенности Олимпийского тренировочного цикла в тренировке велосипедистов. 3.Понятие «пика спортивной формы» в Олимпийском тренировочном цикле велосипедиста; 4. Организация контроля и коррекции нагрузок тренировочного процесса в Олимпийском тренировочном цикле	4
10	Семинар №10-11.Методы и методические приемы анализа выступлений сборных команд по велоспорту. 1. Методические особенности подготовки спортивных сборных команд по велоспорту в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, детско-	4

	юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва, региональных центрах спортивной подготовки, центрах олимпийской подготовки, училищах олимпийского резерва. 2. Анализ основных показателей соревновательной деятельности велосипедистов. 3. Интерпретация основных показателей соревновательной деятельности велосипедистов.	
11	Занятие № 12-13 Формы контроля и виды отчетности по реализации мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменок сборной команды. Вопросы семинара: 1. Целевые индикаторы системы медико-биологического и медицинского обеспечения спортсменок на примере сборной команды России по художественной гимнастике в олимпийском цикле 2017 – 2020 гг. 2. Критерии результативности системы медико-биологического и медицинского обеспечения	4
11	Семинар №14-15. Формы контроля и виды отчетности по реализации мероприятий медико-биологического и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменок сборной команды. Вопросы семинара: 1. Способы оценки результативности углубленного медицинского обследования (УМО) и текущего врачебного контроля спортсменок сборной команды. 2. Факторы, определяющие алгоритм оценки эффективности медико-биологического контроля и антидопинговых мероприятий со спортсменками сборной команды.	4
11	Семинар №16-17. Анализ результативности мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов. 1. Результативность мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки велосипедистов в зависимости от уровня подготовленности. 2. Аппаратура для медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки велосипедистов. 3. Текущее и оперативное планирование мероприятий медико-биологического обеспечения и антидопингового сопровождения подготовки велосипедистов.	4
		34

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для прохождения практики:

Основная литература:

1. Андреев, В.В. Подготовка высококвалифицированных спортсменов: психологический аспект : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В.В. Андреев, С.И. Петров, Р.Н. Апойко ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2015. — 158 с.

2. Бабушкин, Г. Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации : учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, В. А. Бобровский. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 136 с. — ISBN 978-5-507-47754-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/415052>.

3. Коновалов, В.Н. Особенности планирования этапа специальной подготовки к главным соревнованиям сезона велосипедистов-шоссейников высокой квалификации : монография / В.Н. Коновалов, А.Ю. Хромов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : СибГУФК, 2023. — Электрон. дан. (1 файл). — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. — ISBN 978-5-91930254-8. — Текст : электронный.

4. Олейник, Е.А. Модельные характеристики высококвалифицированных спортсменов в избранных видах спорта : учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 Спорт / Е.А. Олейник ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2024. — 106 с.

5. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера : [монография] / под редакцией Г. А. Макаровой. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511 с. : ил. — Библиогр.: с. 498–511. — ISBN 978-5-6047734-3-7.

6. Федотова, Е.В. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва : монография / Е.В. Федотова. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2023. — 479 с. : рис., схем., табл., фот. — (Настольная книга тренера). — Библиогр.: с. 461-479. — ISBN 978-5-6048665-7-3.

Дополнительная литература:

1. Бабушкин, Г. Д. Психология спортивного соревнования : учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 328 с. — ISBN 978-5-507-49886-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/404867>.

2. Иорданская, Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : [монография] / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. — М. : Сов. спорт, 2006. — 183 с. : ил. — ISBN 5-9718-0161-9.

3. Исследование системы научно-методического обеспечения спортивных сборных команд России : монография / В.Д. Тимофеев, А.А. Обвинцев, Ф.Х. Зекрин, В.В. Зебзеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Чайковская государственная академия физической культуры и спорта ; Смоленский государственный университет спорта. — Пермь : ОТ и ДО, 2024. — 125 с. : ил. — Библиогр.: с. 115–116. — ISBN 978-5-94720-082-9.

4. Иссурин, В. Б. Спортивный талант : прогноз и реализация / В. Б. Иссурин ; пер. с англ. И. В. Шаробайко. — Москва : Спорт, 2017. — 239 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471214>. — ISBN 978-5-906839-83-1.

5. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : [монография] / В.Б. Иссурин. — М. : Советский спорт, 2010. — 283 с. : ил. — (Спорт без границ). — Библиогр.: в конце гл. — ISBN 978-5-9718-0410-9.

6. Научно-методическое обеспечение отдельных аспектов подготовки в экстремальном велоспорте BMX / И. Ю. Горская, А. С. Пушкин, В. И. Михалев, В. А. Аикин ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2023. — 367 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722482>. — ISBN 978-5-91930-253-9.

7. Федотова, Е. В. Теоретические основы и практические аспекты высокоинтенсивной интервальной тренировки : монография / Е. В. Федотова, П. А. Сиделев. — Москва : Спорт-Человек, 2024. — 184 с. — ISBN 978-5-00244-246-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/424259>.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для прохождения практики

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий.

Зал, оборудованный велосипедными тренажерами.

Велотрек.

Учебные аудитории для проведения учебных занятий оснащены оборудованием и техническими средствами обучения:

- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением, проектор, экран), компьютер с доступом в интернет, видеомagniтофон, телевизор, DVD-проигрыватель.

- программное обеспечение: Power Point, Statgraphics, AutoCad, movie edit pro 2002, Video Capture Card;

- инструментарий: динамометр, спирометр, прибор-пульматест;

- диагностическая аппаратура: для оценки функционального состояния спортсмена аппаратный комплекс «Омега-С»

- для оценки реакции ССС занимающихся на физическую нагрузку диагностический прибор «Polar».

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Авторы-разработчики _____

Кузнецов А.А., канд. пед. наук, профессор, зав. кафедрой

(подпись)

(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)

(подпись)

Михайлова И.Н., канд. пед. наук, доцент

(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)