

**АННОТАЦИЯ**  
рабочей программы по дисциплине  
**ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы магистратуры по направлению подготовки  
**49.04.01 - «Физическая культура»**

Квалификация - магистр

Форма обучения – очная/заочная

**1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта (Лыжный спорт)» составлена в соответствии с учебным планом подготовки магистров по направлению **49.04.01 - Физическая культура** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области подготовки высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта – лыжном спорте, углубления теоретических знаний в этой области и совершенствования практических умений в своей профессиональной деятельности.

**1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Магистр по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профиль подготовки:

Тренерская деятельность:

- постоянно повышать свою тренерскую квалификацию;
- разрабатывать и внедрять тренировочные программы для спортсменов разного уровня квалификации;
- обобщать и внедрять в практическую деятельность передовой отечественный и зарубежный опыт в области подготовки спортсменов различной квалификации;
- анализировать эффективность тренировочного процесса и вносить в него соответствующие коррективы

**1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:**

Дисциплина относится к Блоку 1 вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-2 курсах очной формы обучения и 1-3 курсах по заочной формам обучения. Вид промежуточной аттестации - экзамен.

**1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

**1) «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»**

**а) профессиональными (ПК):**

- способностью определять приоритеты в процессе подготовки спортсменов при решении профессиональных задач, с учетом их индивидуальных особенностей; (ПК-6)
- способностью выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности процесса спортивной подготовки; (ПК-7)

**2) «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»**

**а) профессиональными (ПК):**

- способностью применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности (ПК-5);

**3) «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»**

**а) обще профессиональными (ОПК):**

- способностью осуществлять проектирование образовательной, тренировочной, рекреационной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и культурно-просветительской деятельности (ОПК-4);

**б) профессиональными (ПК):**

- способностью разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации (ПК-8);

- способностью устанавливать отношения с лицами, вовлеченными в процесс подготовки спортсменов с целью повышения ее эффективности (ПК-10);

- способностью управлять своим физическим и психическим состояниями в целях повышения результативности тренерской деятельности (ПК-11);

**1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:**

<b>Раздел «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»</b>	
<b>Знать:</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- лыжный инвентарь основных мировых производителей, основные отличия, достоинства, недостатки. Современные лыжные смазки, особенности различных фирм (ПК-6);</li><li>- материально-технические условия, педагогическое мастерство тренеров, врачебно-медицинское обеспечение, организация тренировочного процесса, научное обеспечение, система соревнований (ПК-7)</li><li>- актуальные проблемы развития лыжного спорта на современном этапе (в мире, в России) (ПК-7);</li><li>- материально-технические условия, педагогическое мастерство тренеров, врачебно-медицинское обеспечение, организацию тренировочного процесса, научное обеспечение, система соревнований. Особенности организации, содержания и методики проведения учебно-тренировочного процесса с лыжницами высокой квалификации (ПК-6);</li><li>- адаптация организма спортсменок к большим физическим нагрузкам с учетом фаз специфического биологического цикла. Особенности построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки, обоснование величины тренировочных нагрузок по основным параметрам в системе макро-, мезо- и микроциклов с учетом развития физических (общих и специальных) качеств и целесообразности использования основных и вспомогательных средств тренировки (ПК-7);</li><li>- состояние научно-методического обеспечения подготовки в лыжном спорте. Организация и содержание программы по работе комплексных научных групп. Совершенствование организационных и материально-технических основ подготовки. Оптимизация планирования тренировочного процесса. Прогнозирование спортивных достижений. Разработка рекомендаций и коррекций тренировочного процесса. Педагогические и медико-биологические аспекты обеспечения подготовки спортсменов. Этапные комплексные обследования (ЭКО), углубленные медицинские обследования (УМО), текущие обследования, оперативный контроль (ПК-6);</li><li>- организацию и проведение международных (FIS) и российских соревнований (1-й категории) по лыжному спорту. Классификация</li></ul>

соревнований. Организация, трассы, их соответствие, средства для подготовки лыжных трасс, их подготовка, подготовка стадионов. Требования к участникам соревнований. Особенности в правилах проведения соревнований по различным видам лыжного спорта (ПК-7);

- современные аспекты технико-тактической подготовки лыжников высокой квалификации. Взаимосвязь и взаимозависимость технической и тактической подготовки. Основные особенности владения техническими приемами в зависимости от условий. Методика повышения технического мастерства лыжников на этапах спортивного совершенствования. Системность и преемственность этапов обучения и совершенствования техники передвижения на лыжах, средства и методы. Модельные характеристики техники (ПК-6);
- методику повышения технического мастерства лыжников на этапах спортивного совершенствования. Системность и преемственность этапов обучения и совершенствования техники передвижения на лыжах, средства и методы. Модельные характеристики техники в различных видах лыжного спорта (ПК-6);
- объем, интенсивность, методы спортивной тренировки лыжников высокой квалификации в различных видах лыжного спорта. Критерии определения величины тренировочной нагрузки, оптимизация параметров нагрузки. Планирование нагрузки по режимам и средствам тренировки в микро, мезо и макроциклах у лыжников высокой квалификации в различных видах лыжного спорта (ПК-6);
- педагогический контроль в лыжном спорте – его значение, этапность, системность, самоконтроль, контрольно-педагогическое тестирование. Оценка скоростных и силовых возможностей, силы, силовой и специальной выносливости, координационных способностей. Контроль соревновательной деятельности. Педагогический контроль в лыжном спорте – его значение, этапы, системность, самоконтроль, контрольно-педагогическое тестирование. Оценка скоростных и силовых возможностей, силы, силовой и специальной выносливости, координационных способностей. Контроль соревновательной деятельности. Углубленные медико-биологические обследования, этапные комплексные обследования, оперативные и текущие наблюдения. Оценка изменения функционального состояния, методика определения работоспособности. Учет личностных качеств спортсмена (ПК-6);
- структуру многолетней тренировки и определяющие ее факторы. Этапы многолетней спортивной тренировки. Определение возрастных границ, являющихся оптимальными для демонстрации наивысших результатов в лыжном спорте. Построение тренировки на различных этапах многолетней подготовки (ПК-6);
- направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней тренировке. Динамика нагрузок в многолетней тренировке лыжников. Периодизация спортивной тренировки, фазы развития спортивной формы, принципы планирования, контроль за реализацией, коррекция тренировочного процесса (ПК-7);
- психологическая подготовка в лыжном спорте. Связь с другими сторонами подготовки. Цели, задачи, методы, средства, контроль за психическим состоянием спортсмена. Психологические особенности соревновательной деятельности лыжников. Методы коррекции различных психологических состояний (ПК-6), (ПК-7);
- определение понятия эталонирования в лыжном спорте. Спортивно-

	<p>технический результат – интегральный показатель степени подготовленности спортсмена. Модельные характеристики соревновательной деятельности. Модельные характеристики подготовленности. Динамика показателей подготовки по основным параметрам вплоть до высших достижений – эталонный блок (банк) данных для других спортсменов и тренеров, необходимый для разработки и реализации еще более эффективной программы подготовки. Методика разработки эталонирования в средствах специальной подготовки, определение модельных характеристик по основным аспектам подготовки лыжников (ПК-7);</p> <p>- особенности методики тренировки в среднегорье в подготовительном и соревновательном периодах. Особенности организации и проведения тренировочного процесса в условиях высокогорья. Факторы, влияющие на акклиматизацию, этапы акклиматизации и их продолжительность, рекомендуемая величина нагрузки, построение тренировочного процесса в условиях среднегорья. Характеристика глетчеров, важность их использования в подготовке лыжников. Методика и содержание тренировочного процесса на глетчерах. Поясная адаптация, ее роль в подготовке лыжников (ПК-6).</p>
<p>Уметь:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбрать необходимый инвентарь для участия в соревнованиях ориентируясь на основные критерии (ПК-6);</li> <li>- оперировать современной информацией о системе многолетней подготовки спортсменов на основе её критического осмысления; выявлять сходства и различия в постановке задач по видам подготовки для спортсменов различной квалификации; выявлять достоинства и недостатки, сравнивая традиционные и современные подходы к логике распределения задач в системе многолетней подготовки спортсмена; ранжировать задачи многолетней подготовки спортсмена по степени важности их реализации; подбирать адекватные пути решения задач многолетней подготовки спортсмена с учётом его уровня подготовленности на каждом этапе (ПК-6);</li> <li>- модифицировать модели техники основных соревновательных действий для спортсменов с особенностями соматометрического строения или в иных случаях необходимости смены технического арсенала конкретным спортсменом (ПК-7);</li> <li>- модифицировать модели техники основных соревновательных действий для спортсменов с особенностями соматометрического строения или в иных случаях необходимости смены технического арсенала конкретным спортсменом (ПК-7);</li> <li>- нормировать физические и эмоциональные нагрузки спортсменов высокой квалификации с отличиями от нормальных величин функциональных показателей (ЧСС, АД и др.) (ПК-6);</li> <li>- ранжировать задачи многолетней подготовки спортсмена по степени важности их реализации; подбирать адекватные пути решения задач многолетней подготовки спортсмена с учётом его уровня подготовленности на каждом этапе. (ПК-6);</li> <li>- корректировать поведение спортсмена (в том числе применение допинга), проводить его профилактику; управлять учебно-тренировочным процессом в условиях нестандартного режима жизни спортсменов [восстановления после травм, совмещения спорта с другим видом деятельности (учебной; трудовой, в том числе с ночными сменами (ПК-7)];</li> <li>- модифицировать модели техники основных соревновательных действий для спортсменов с особенностями соматометрического строения или в иных</li> </ul>

	<p>случаях необходимости смены технического арсенала конкретным спортсменом; нормировать физические и эмоциональные нагрузки спортсменов высокой квалификации с отличиями от нормальных величин функциональных показателей (ЧСС, АД и др.) (ПК-7);</p> <p>- управлять учебно-тренировочным процессом в условиях нестандартного режима жизни спортсменов (восстановления после травм, совмещения спорта с другим видом деятельности) учебной; трудовой, в том числе с ночными сменами (ПК-7);</p>
<p>Владеть:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями подготовки лыжного инвентаря к всероссийским и международным соревнованиям (ПК-6);</li> <li>- опытом поиска и применения актуальных методов и технологий определения приоритетных задач профессиональной (тренерской) деятельности (ПК-6);</li> <li>- опытом проведения научных исследований, проявляющих специфику ранжирования задач многолетней подготовки спортсмена по степени важности (ПК-6);</li> <li>- оперировать современной информацией о системе многолетней подготовки спортсменов на основе её критического осмысления (ПК-9);</li> <li>- модифицировать модели техники основных соревновательных действий для спортсменов с особенностями соматометрического строения или в иных случаях необходимости смены технического арсенала конкретным спортсменом (ПК-7);</li> <li>- опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-7);</li> <li>- опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-7);</li> <li>- опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-7);</li> <li>- опытом выявления, субординирования и координирования задач многолетней подготовки спортсмена; опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-9);</li> <li>- опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-7);</li> <li>- опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-7);</li> <li>- опытом поиска и применения актуальных методов и технологий определения приоритетных задач профессиональной (тренерской) деятельности, опытом выявления, субординирования и координирования задач многолетней подготовки спортсмена (ПК-7);</li> <li>- опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-6).</li> </ul>
<p><b>Раздел «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»</b></p>	

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- задачи, средства, методы, методические приёмы и формы по видам подготовки в контексте результатов современных научных исследований (ПК-4);</li> <li>- особенности макроструктуры, мезоструктуры и микроструктуры тренировочного процесса для спортсменов различной квалификации (ПК-4);</li> <li>- планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки в контексте результатов современных научных исследований (ПК-4);</li> <li>- результаты современных психолого-педагогических исследований (ПК-4);</li> <li>- методические основы диагностики и разрешения конфликтов (ПК-4);</li> <li>- современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения для управления своим физическим и психическим состоянием (ПК-4).</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить сравнительный анализ передового отечественного и зарубежного опыта подготовки спортсменов различной квалификации в процессе тренировки (ПК-4);</li> <li>- разрабатывать модели построения многолетней тренировки (ПК-4);</li> <li>- планировать учебно-тренировочный процесс для спортсменов различной квалификации на перспективном, текущем и оперативном уровнях (ПК-4);</li> <li>- анализировать творческие ситуации поиска, понимания («приятая»), принятия и оценки нестандартных решений («выхода» за грани стандартного мышления, «обыденности», «стереотипности», предрассудков, примет) (ПК-4);</li> <li>- извлекать положительные последствия из конфликтных ситуаций и их разрешать с минимумом отрицательных результатов (ПК-4).</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом проведения научных исследований, проявляющих специфику применения новейших отечественных и зарубежных технологий подготовки спортсменов различной квалификации (на примере различных видов спорта) (ПК-4);</li> <li>- опытом публичного выступления с докладом и защиты избранных взглядов в научной дискуссии на конференции молодых учёных (либо иной конференции, либо перед научной аудиторией) (ПК-4);</li> <li>- опытом выявления, субординирования и координирования задач многолетней подготовки спортсмена (ПК-4);</li> <li>- опытом учёта уровня подготовленности спортсмена при постановке (индивидуализации) задач на каждом этапе его многолетней подготовки (ПК-4).</li> </ul>
<b>Раздел «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»</b>	
Знать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пути развития и совершенствования физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости) в контексте результатов современных научных исследований; (ОПК-4);</li> <li>- методологию подготовки спортсменов и принципы ее реализации для применения этих знаний при работе с людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов. (ПК-8);</li> <li>- современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения для управления своим физическим и психическим состоянием (ПК-10).</li> </ul>
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять и формулировать актуальные проблемы, возникающие в отношениях между людьми, вовлеченными в управление подготовкой спортсменов (ПК-8).</li> <li>- самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений</li> </ul>

	<p>между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов (ПК-8)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять и формулировать актуальные проблемы, возникающие в своем физическом и психическом состоянии в процессе тренерской деятельности (ПК-10);</li> <li>- самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях, с целью управления своим физическим и психическим состоянием для повышения эффективности тренерской деятельности (ПК-11).</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом разработки целевых тренировочных программ развития / совершенствования физических способностей спортсменов различной квалификации (ОПК-4);</li> <li>- актуальными средствами, методами, технологиями установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов с целью повышения ее эффективности (ПК-8);</li> <li>- методами системного подхода в исследовании отношений между людьми, вовлеченными в управление подготовкой спортсменов (ПК-10);</li> <li>- опытом осмысления и анализа информации о возможности повышения эффективности тренерской деятельности, посредством изменения своего физического и психического состояния (ПК-11).</li> </ul>

## 1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		1	2	3	4
<b>Раздел «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»</b>					
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>60</b>		<b>60</b>		
В том числе:					
Лекции	10		10		
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	50		50		
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>156</b>		<b>156</b>		
В том числе:					
Подготовка и сдача экзамена	36		36		
Изучение теоретического материала	28		28		
Подготовка к текущему контролю (5 раз)	50		50		
Подготовка к семинарским занятиям	30		30		
Подготовка к выступлению на научно-практической конференции	12		12		
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>216</b>		<b>216</b>	
	<b>зачетные единицы</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>Раздел «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»</b>					
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>60</b>			<b>60</b>	
В том числе:					
Лекции (Л)	10			10	
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	50			50	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>156</b>			<b>156</b>	
В том числе:					
Подготовка к текущим контролям	20			20	

Изучение теоретического материала	30			30	
Анализ диссертационных работ	14			14	
Анализ литературы	10			10	
Подготовка к деловым играм	20			20	
Другое (работа с видеоматериалами)	10			10	
Подготовка к рубежному контролю	16			16	
Подготовка к экзамену	36			36	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>216</b>		<b>216</b>	
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>Раздел «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»</b>					
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>60</b>			<b>60</b>	
В том числе:					
Лекции (Л)	10			10	
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	50			50	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>156</b>			<b>156</b>	
В том числе:					
Подготовка к текущим контролям	20			20	
Изучение теоретического материала	30			30	
Анализ диссертационных работ	20			20	
Анализ литературы	10			10	
Подготовка к деловым играм	20			20	
Другое (работа с видеоматериалами)	20			20	
Подготовка к экзамену	36			36	
	<b>Часы</b>	<b>216</b>		<b>216</b>	
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>Общая трудоемкость модуля</b>	<b>Часы</b>	<b>648</b>			
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>18</b>			

**заочная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр				
		1	2	3	4	5
<b>Раздел «Теория и методика избранного вида спорта высших достижений»</b>						
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>30</b>				<b>30</b>	
В том числе:						
Лекции	6				6	
Семинары (С)	24				24	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>186</b>				<b>186</b>	
В том числе:						
Изучение теоретического материала	35				35	
Подготовка к семинарским занятиям	50				50	
Подготовка к текущему контролю	50				50	
Оформление стендового доклада (выступление на научной конференции)	15				15	
Подготовка к экзамену	36				36	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>216</b>			<b>216</b>	
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>6</b>			<b>6</b>	
<b>Раздел «Инновационные технологии в избранном виде спорта высших достижений»</b>						



<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>30</b>			<b>30</b>		
В том числе:							
Лекции (Л)		6			6		
Практические занятия (ПЗ)							
Семинары (С)		24			24		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>186</b>			<b>186</b>		
В том числе:							
Подготовка к текущим контролям		20			20		
Изучение теоретического материала		30			30		
Анализ диссертационных работ		20			20		
Выполнение контрольных работ		30			30		
Подготовка к деловым играм		20			20		
Другое (работа с видеоматериалами)		30			30		
Подготовка к экзамену		36			36		
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Часы</b>	<b>216</b>			<b>216</b>		
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>6</b>			<b>6</b>		
<b>Раздел «Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации»</b>							
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>30</b>			<b>30</b>		
В том числе:							
Лекции (Л)		6			6		
Практические занятия (ПЗ)							
Семинары (С)		24			24		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		<b>186</b>			<b>186</b>		
В том числе:							
Подготовка к текущим контролям		20			20		
Изучение теоретического материала		30			30		
Анализ диссертационных работ		20			20		
Выполнение контрольных работ		30			30		
Подготовка к деловым играм		20			20		
Другое (работа с видеоматериалами)		30			30		
Подготовка к экзамену		36			36		
	<b>Часы</b>	<b>216</b>			<b>216</b>		
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>6</b>			<b>6</b>		
<b>Общая трудоемкость модуля</b>	<b>Часы</b>	<b>648</b>					
	<b>Зачетные единицы</b>	<b>18</b>					