

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт

С.П. Евсеев

«19» декабря 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-  
МАССОВАЯ РАБОТА В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ. ИНСТРУКТОР  
ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ»**

Санкт-Петербург, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	5
1.4 Планируемые результаты обучения.....	6
1.5 Нормативная трудоемкость обучения.....	14
1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	14
1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	14
2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	17
2.1 Календарный учебный график.....	17
2.2 Учебный план.....	17
2.3 Рабочие программы учебных разделов.....	19
3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	53
4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	59
5 Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	69
6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	69

## **1 Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Современные тенденции развития горнолыжного спорта диктуют новые условия и необходимость изменений в методике обучения массовой аудитории катанию на горных лыжах, а также подготовки спортсменов, это связано и с изменением в технике горных лыж в целом. Методика должна отличаться принципиально новым подходом к организации обучения горнолыжников, отвечающим современным требованиям и тенденциям стран-лидеров в горнолыжном спорте (Австрии, Словении, Швейцарии и других).

Данная дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана совместно с ООО «Национальная лига инструкторов», полностью соответствует международным стандартам ISIA (Международная Ассоциация инструкторов по лыжным видам спорта International Ski Instructors Association) и учитывает методические рекомендации по реализации дополнительных профессиональных программ (программ повышения квалификации) в сфере подготовки инструкторов по горнолыжному спорту, утверждённые Федерацией горнолыжного спорта и сноуборда России и согласованные с Министерством спорта Российской Федерации, Министерством образования и науки Российской Федерации.

Единый стандарт ISIA определяет различные уровни подготовки инструкторов. По каждому уровню определён набор умений и навыков (компетенций), которыми должен обладать инструктор, даны нормативы по количеству часов учебной программы (как теории, так и практики).

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в горнолыжном спорте. Инструктор по горнолыжному спорту» составляют:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15 августа 2011 №916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н;

- Устав Образовательной организации высшего образования.

Дополнительная профессиональная программа разработана с учетом требований рынка труда, соотносится с направлениями подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата) и является преемственной к основной

образовательной программе высшего образования направления подготовки 49.04.03 «Спорт» (уровень – магистратура).

## 1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации является совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышения профессионального уровня специалистов сферы физической культуры и спорта в рамках имеющейся квалификации, характеризующихся:

- способностью проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования,

- способностью организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия,

- способностью обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма,

необходимых для выполнения следующих видов деятельности в рамках имеющейся квалификации:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
<b>Профессиональный стандарт «Тренер»</b>			
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	А/02.5
В	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки	В/03.5
<b>Профессиональный стандарт «Инструктор-методист»</b>			
А	Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки	Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	А/01.4
В	Физическая подготовка и обучение детей физической культуре в соответствии с программой и методиками физического воспитания	Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися	В/03.5
		Проведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, занимающимися во время занятий физической культурой в спортивном сооружении и на его территории	В/05.5
С	Проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой	Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в	С/01.5

	работы в физкультурно-спортивной организации и обеспечение безопасности в спортивном сооружении и на его территории	физкультурно-спортивной организации	С/03.5
		Обеспечение безопасности и Профилактика травматизма занимающихся в физкультурно-спортивной организации	

### 1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное и/или высшее образование, а также получающие среднее профессиональное и/или высшее образование в сфере физической культуры и спорта. Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Целевая аудитория: тренеры, инструкторы, спортсмены, специалисты по горнолыжному спорту.

В обучении по соответствующим профессиональным модулям могут участвовать:

– Инструктор по горнолыжному спорту категории «С» лица, которые умеют уверенно выполнять повороты разного радиуса на параллельных лыжах и пользоваться различными видами подъемников;

– Инструктор по горнолыжному спорту категории «В» лица, которые уверенно выполняют повороты из программы Курса категории «С», повороты на параллельных лыжах, карвинговые повороты, знают методику Курса категории «С»;

– Методика обучения детей катанию на горных лыжах: базовый уровень» лица, которые уверенно владеют катанием на параллельных лыжах на склонах средней крутизны;

– Методика обучения детей катанию на сноуборде: базовый уровень» лица, которые умеют уверенно выполнять повороты разного радиуса на склонах средней крутизны и пользоваться различными видами подъемников;

– Фристайл на горных лыжах: введение» лица, которые умеют уверенно кататься на параллельных лыжах;

– Инструктор по сноуборду категории «С» лица, которые умеют уверенно выполнять повороты разного радиуса на склонах средней крутизны и пользоваться различными видами подъемников, катаются в стойке Switch и выполняют элементы начального флэт-фристайла;

– Инструктор по сноуборду категории «В» лица, которые уверенно выполняют повороты и элементы фристайла из программы Курса категории «С», знают методику Курса категории «С»;

– Возрастная психология в обучении детей горнолыжному спорту/сноуборду: базовый курс (модуль 8) лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу без предъявления дополнительных требований к горнолыжной подготовке.

## 1.4 Планируемые результаты обучения

-Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по направлению подготовки в области физической культуры и спорта или Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения физической культуре, базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя					
Педагогическая, Тренерская	A/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	- Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) - Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент) - Контроль выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке	- Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	- Биомеханика двигательной деятельности в физической культуре - Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности - Теория и методика физической культуры - Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении - Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении - Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации - Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-	- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке - Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке - Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений - Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря - Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений - Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с

		- Обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке		измерительных приборов и средств измерений - Содержание спортивной тренировки в виде спорта	наглядным объяснением
Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или Среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - по методике обучения базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя					
Педагогическая, Тренерская	В/03.5 Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки	- Проведение с занимающимися теоретических занятий о правилах, технике видов спорта, о скрытых или явных нарушениях спортивных правил, о гигиене, закаливании, режиме дня, врачебном контроле и самоконтроле - Обучение занимающихся основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация выполнения комплексов упражнений - Контроль выполнения занимающимися комплекса специальных упражнений для формирования широкого спектра двигательных умений и навыков, корректировка двигательных действий, занимающихся с целью овладения занимающимися основ техники целостного упражнения - Проведение подвижных и спортивных игр, организация участия занимающихся в подвижных и спортивных	- Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования - Способен организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма	- Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта - Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности - Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей - Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта) - Комплексы оздоровительных, общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, формированию и совершенствованию двигательных навыков - Средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки - Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта - Упражнения (тесты) для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости,	- Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, определять величину нагрузки, адекватную индивидуальным возможностям занимающихся - Выявлять и развивать индивидуальные способности занимающихся, способствовать утверждению их выбора спортивной специализации - Использовать адекватные средства, методы и формы раскрытия личностного потенциала занимающегося, формирования волевых качеств и основ мотивации в соревновательной деятельности занимающегося - Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся - Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин,

		<p>играх для укрепления здоровья и разносторонней физической подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение занимающихся способам страховки и само страховки</li> <li>- Контроль выполнения занимающимися теоретических и практических заданий во время тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях</li> <li>- Контроль выполнения занимающимися рекомендаций медицинского работника, режима тренировок и отдыха</li> <li>- Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, проведения подвижных и спортивных игр, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря</li> </ul>		<p>быстроты, скоростно-силовых способностей)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации</li> <li>- Правила вида спорта</li> <li>- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, спортивных и подвижных игр, правила безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря</li> <li>- Содержание спортивной тренировки этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки в виде спорта</li> <li>- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</li> </ul>	<p>спортивной дисциплине)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Демонстрировать техники страховки и само страховки, безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок</li> <li>- Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря</li> <li>- Разъяснять правила участия в спортивной, подвижной игре, соблюдения санитарно-гигиенических требований и техники безопасности при выполнении упражнений</li> <li>- Демонстрировать способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением</li> <li>- Оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul>
--	--	---	--	---	--



Профессиональный стандарт «Инструктор-методист», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 26 сентября 2014 г. №34135

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта					
Педагогическая	А/01.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение задач и содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы</li> <li>- Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств</li> <li>- Регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся</li> <li>- Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</li> <li>- Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы теории и практики физического воспитания детей</li> <li>- Средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- Основы спортивной гигиены</li> <li>- Методики физического воспитания, обучения спортивным играм</li> <li>- Организации и методики проведения занятий физической культурой и спортом</li> <li>- Правила техники безопасности, профилактики травматизма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пользоваться спортивным инвентарем</li> <li>- Подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий,</li> <li>- Проводить самостоятельно тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений</li> <li>- Разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений</li> <li>- Обеспечивать технику безопасности, своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов</li> </ul>
Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта					
Педагогическая	В/03.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка или подбор методики проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</li> <li>- Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы педагогики и психологии</li> <li>- Основы теории и практики физического воспитания детей</li> <li>- Основы спортивной гигиены</li> <li>- Средства, методы и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разрабатывать план занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение занятий по физической культуре согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам</li> <li>- Проведение работы по овладению обучающимися, занимающимися навыками и техникой выполнения физических упражнений, формированию их нравственно-волевых качеств</li> <li>- Обеспечение безопасности обучающихся, занимающихся при проведении физических и спортивных занятий</li> <li>- Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при проведении физических и спортивных занятий</li> <li>- Регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся</li> </ul>	травматизма	<ul style="list-style-type: none"> <li>приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- Методики физического воспитания</li> <li>- Нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся</li> <li>- Методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного Возраста</li> <li>- Правила техники безопасности, профилактики травматизма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>занимающихся</li> <li>- Подбирать методику проведения занятия по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся</li> <li>- Пользоваться спортивным инвентарем</li> <li>- Проводить самостоятельно занятия по физической культуре, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений,</li> <li>- Уметь разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по физической культуре</li> <li>- Обеспечивать технику безопасности, своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов</li> </ul>
Педагогическая	В/05.5 проведение работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение и обобщение передового опыта в области обучения занятиям физической культурой в спортивном сооружении и на его территории</li> <li>- Организация предварительной работы с родителями (законными</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</li> <li>- Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы педагогики и психологии</li> <li>- Возрастная физиология</li> <li>- Основы теории и практики физического воспитания детей</li> <li>- Основы спортивной гигиены</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучать и систематизировать информацию по обучению занятиям физической культурой в спортивном сооружении и на его территории</li> <li>- Разъяснять в доступной</li> </ul>

		представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям физической культурой в спортивном сооружении и на его территории - Проведение беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия физической культурой, о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении	травматизма	- Методики обучения физической культуре на занятиях в спортивных сооружениях - Нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся - Правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории	форме обучающимся, занимающимся правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории - Обеспечивать технику безопасности, своевременно выявлять угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов
Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта					
Организационно-методическая	С/01.5 Организация и проведение работы	- Планирование проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации - Проведение самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия в физкультурно-спортивной организации	- Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования - Способен организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма	- Безопасные методы и приемы выполнения работ на спортивных объектах - Теоретические основы организации массового спорта - Основы спортивно-массовой работы - Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники - Методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий - Основы теории и практики физического воспитания	- Проводить коммуникации с занимающимися в физкультурно-спортивной организации, участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами - Пользоваться контрольно-измерительными приборами и спортивным инвентарем - Вести разъяснительную работу по профилактике травматизма и соблюдении техники безопасности на спортивных объектах при проведении физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия
Педагогическая, Организационно-методическая	С/03.5 Обеспечение безопасности и Профилактика травматизма	- Осмотр места занятий или соревнований - Проверка исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его	- Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма	- Безопасные методы и приемы выполнения работ на спортивных объектах - Основы спортивно-массовой работы	- Пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой - Обнаруживать неисправность оборудования,

		<p>соответствия нормам техники безопасности, принятым в соответствующих видах спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проверка качества личного инвентаря и оборудования, используемого занимающимися в физкультурно-спортивной организации</li> <li>- Проведение инструктажа по технике безопасности среди лиц, занимающихся в секциях и группах, спортсменов, работников физкультурно-спортивной организации</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы спортивной гигиены</li> <li>- Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники</li> </ul>	<p>инвентаря, спортивной техники</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводить допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся в физкультурно-спортивной организации</li> <li>- Осуществлять коммуникации с занимающимися, работниками физкультурно-спортивной организации</li> </ul>
--	--	---	--	--	---

В результате освоения программы слушатель должен:

**Знать:**

- историю и современное состояние горнолыжной отрасли, её место и значение в физической культуре;
- значение и виды горнолыжного спорта;
- терминологию горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда);
- основы горнолыжной техники;
- средства, методы, приемы горнолыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и деятельности;
- основы гигиены и требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду);
- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий и соревнований;
- правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;
- факторы и причины травматизма в процессе занятий горнолыжным спортом (фристайлом, сноубордом);
- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;
- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду);
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду);
- организацию и методику проведения занятий по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду);
- основы методики обучения горнолыжной технике;
- правила и организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду).

**Уметь:**

- использовать в своей деятельности терминологию горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда);
- выявлять неисправности спортивных объектов, оборудования и инвентаря;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду) в зависимости от поставленных задач;
- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду) с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;
- обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду) с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);
- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений;
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях физической культурой с использованием средств горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда);
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в горнолыжном спорте (фристайле, сноуборде);
- оценивать качество выполнения упражнений и технических элементов горнолыжного спорта (фристайле, сноуборде);
- определять ошибки в технике движений горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда), причины их возникновения у занимающихся, подбирать приемы и средства для их устранения.

**Иметь практический опыт деятельности:**

- использования специальной экипировки, спортивного инвентаря и оборудования горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда);
- составления упражнений по обучению техническим приемам и элементам горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда) с учетом возраста и контингента занимающихся;
- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений и двигательных действий горнолыжного спорта;
- владения методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и избранного вида спорта (горнолыжный спорт, фристайл, сноуборд);
- проведения комплексов упражнений и занятий с использованием средств горнолыжного спорта и с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил на занятиях физической культурой и спортом;
- владения навыками обеспечения безопасности на спортивном объекте при проведении занятий, физкультурных и спортивных мероприятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм.
- организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду).

**1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по данной программе – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя и время, отводимое на контроль качества освоения программы повышения квалификации. Общий срок обучения – 3-4 недели.

**1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

**1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

**Организация образовательной деятельности по программе**

Реализация программы повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Содержание реализуемой дополнительной профессиональной программы учитывает профессиональные стандарты, квалификационные требования, указанные в

квалификационных справочниках по соответствующим должностям, профессиям и специальностям, или квалификационные требования к профессиональным знаниям и навыкам, необходимым для исполнения должностных обязанностей, которые устанавливаются в соответствии с федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации о государственной службе.

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, мастер-классы, семинары по обмену опытом, консультации и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом. Отдельные занятия могут быть реализованы с применением дистанционных технологий, средств электронной информационно-образовательной среды.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Лицам, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации: удостоверение о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лица освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

#### **Кадровые условия реализации программы**

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью и (или) профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта, связанной с горнолыжным спортом (сноубордом или фристайлом).

#### **Учебно-методическое, информационное обеспечение программы**

Для обеспечения программы имеется необходимый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению при необходимости).

Библиотечный фонд печатных изданий организации, используемый в образовательном процессе, укомплектован печатными и/или электронными изданиями, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей).

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит ежегодному обновлению (при необходимости).

Во время самостоятельной подготовки, которая предполагает использование электронных изданий, студенты обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Доступность к сетям типа Интернет обеспечена для каждого студента. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения (состав определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит ежегодному обновлению).

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим программам дисциплин (модулей).

### **Ресурсы удаленного доступа сети Интернет:**

1. Единая всероссийская спортивная классификация на 2003-2006 гг. – М., 2003
2. Правила видов спорта // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>
3. Горнолыжный спорт: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
4. Сноуборд: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Российская федерация горнолыжного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgssr.ru>
6. Федерация фристайла России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru>
7. Copyright National Russian League of Instructors (Национальная лига инструкторов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.isiarussia.ru/>
8. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>
9. Справочная информация: «Профессиональные стандарты» (Материал подготовлен специалистами КонсультантПлюс) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_157436/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_157436/)
10. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
11. Физическая культура и спорт / Профессиональные стандарты // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/docs/101/69/2/5>

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Реализация программы предполагает наличие:

- учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарских и практических занятий, промежуточной и итоговой аттестации;
- спортивной площадки для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- горнолыжных трасс для проведения практических занятий (наличие спортивного инвентаря для горнолыжного спорта и оборудования);
- помещения для подготовки, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования;
- технических средств обучения: компьютеров, оснащенных программными пакетами Microsoft Excel, Microsoft Word, Microsoft Power Point, доступом к библиотечным сетевым источникам информации, программное обеспечение общего и профессионального назначения;
- демонстрационных комплектов учебно-наглядных пособий (таблиц, рисунков, схем, слайдов, мультимедийного сопровождения и т.п.);
- в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ, обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ или их частей в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Слушатели, поступающие на обучение, должны иметь соответствующую экипировку и индивидуальный горнолыжный инвентарь:



– «Инструктор по горнолыжному спорту категории С» и «Инструктор по горнолыжному спорту категории В»: полный горнолыжный комплект (карвинговые горные лыжи с креплениями, горнолыжные ботинки средней жёсткости, горнолыжные палки); горнолыжная маска (очки); защитный шлем, горнолыжный костюм (куртка, брюки);

– «Инструктор по сноуборду категории С» и «Инструктор по сноуборду категории В» полный сноубордический комплект (сноуборд с традиционным прогибом (camber) или без прогиба, средней жесткости, сноубордические крепления, сноубордические ботинки средней жёсткости,); сноубордическая маска (очки); защитный шлем, сноубордический костюм (куртка, брюки) :

– «Методика обучения детей катанию на горных лыжах: полный горнолыжный комплект (карвинговые горные лыжи с креплениями, горнолыжные ботинки средней жёсткости, горнолыжные палки); горнолыжная маска (очки); защитный шлем, горнолыжный костюм (куртка, брюки);

- «Методика обучения детей катанию на сноуборде»: полный сноубордический комплект (сноуборд с традиционным прогибом (camber) или без прогиба, средней жесткости, сноубордические крепления, сноубордические ботинки средней жёсткости,); сноубордическая маска (очки); защитный шлем, сноубордический костюм (куртка, брюки.

– «Фристайл на горных лыжах: введение»: полный горнолыжный комплект (карвинговые горные лыжи с креплениями, горнолыжные ботинки средней жёсткости, горнолыжные палки); горнолыжная маска (очки); защитный шлем, защита спины, горнолыжный костюм (куртка, брюки).

## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Указывается максимальная учебная нагрузка в часах в неделю при используемой форме обучения, но не более 54 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Период обучения
очная, в т.ч. с применением сетевой формы реализации, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения	4-6	5-6	3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

### **2.2 Учебный план**

Основным документом программы является учебный план. Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных модулей, стажировок(ки) и иных видов учебной деятельности слушателей, а также указание видов аттестации.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
**«Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в горнолыжном спорте.**  
**Инструктор по горнолыжному спорту»**

№ п/п	Наименование учебных дисциплин, тем	Трудоемкость, всего в часах	Трудоемкость по видам работ, в часах				Самостоятельная работа	Форма контроля
			Аудиторные учебные занятия					
			всего	лекции	семинарские занятия			
<b>1</b>	<b>Теория и история горнолыжного спорта</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>зачет</b>	
1.1	История горнолыжного спорта	2	2	2	0	0		
1.2	Характеристика горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда)	2	2	2	0	0		
1.3	Снаряжение, инвентарь и оборудование	2	2	2	0	0		
1.4	Особенности работы горнолыжных центров	2	2	2	0	0		
1.5	Обеспечение техники безопасности и профилактика травматизма	4	4	4	0	0		
<b>2</b>	<b>Вариативная дисциплина (по выбору)</b>	<b>92</b>	<b>42</b>			<b>50</b>	<b>зачет</b>	
2.1	Инструктор по горнолыжному спорту категории «С»	92	42	6	36	50	Текущий контроль	
2.2	Инструктор по сноуборду категории «С»	92	42	6	36	50		
2.3	Инструктор по горнолыжному спорту категории «В»	92	42	8	34	50		
2.4	Инструктор по сноуборду категории «В»	92	42	6	36	50		
2.5	Методика обучения детей катанию на горных лыжах: базовый уровень	92	42	14	28	50		
2.6	Методика обучения детей катанию на сноуборде: базовый уровень	92	42	14	28	50		
2.7	Фристайл на горных лыжах: введение	92	42	2	40	50		
2.8	Возрастная психология в обучении детей горнолыжному спорту/сноуборду: базовый курс	92	42	42	0	50		
<b>3</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>зачет</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>54</b>			<b>54</b>		

## **2.3 Рабочие программы учебных дисциплин**

### **1. Рабочая программа дисциплины «Теория и история горнолыжного спорта» (12 часов)**

*Содержание дисциплины:*

#### ***Лекция 1 (2 часа). Тема: История горнолыжного спорта***

Первые сведения о возникновении лыж (сноуборда). Первые лыжи на Руси. Первые и сложившиеся школы обучения в горнолыжном спорте (сноуборде). Создание первого горнолыжного клуба. Программа по горнолыжному спорту (сноуборду) на Олимпийских играх. Изменение программы горнолыжного спорта на Олимпийских играх. Первое участие российских горнолыжников (сноубордистов) в зимних Олимпийских играх и чемпионате мира. Достижения российских горнолыжников (сноубордистов) на мировой арене.

#### ***Лекция 2 (2 часа). Тема: Характеристика горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда)***

Дисциплины горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда). Организация и проведение спортивных мероприятий на горнолыжном склоне. Виды спортивных мероприятий. Основные правила проведения соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду). Постановка спортивных трасс дисциплин горнолыжного спорта (сноуборда).

Основные функции и задачи оргкомитета. Функции жюри. Обязанности главного судьи. Состав и формирование судейской бригады. Права и обязанности судей. Права и обязанности участников.

#### ***Лекция 3 (2 часа). Тема: Снаряжение, инвентарь и оборудование***

Внешние, механические и функциональные характеристики горных лыж (лыж для фристайла, сноуборда). Строение и конструкция горных лыж (лыж для фристайла, сноуборда). Классификация горных лыж (сноубордов). Платформа и ее функции. Строение и функции креплений. Выбор, установка и регулировка креплений. Виды горнолыжных (сноубордических) ботинок, их характеристика. Строение и функции горнолыжных палок. Горнолыжные аксессуары (очки, перчатки, солнцезащитные очки, защита, спортивный комбинезон и т.д.). Средства защиты. Роль инструктора в выборе горнолыжного снаряжения.

Способы подготовки лыж (сноуборда) к тренировкам и соревнованиям. Особенности хранения и перевозки горнолыжного снаряжения, инвентаря и оборудования.

#### ***Лекция 4 (2 часа). Тема: Особенности работы горнолыжных центров***

Ведущие центры развития горнолыжного спорта (сноуборда). Особенности работы горнолыжных центров в России и за рубежом. Структура современного горнолыжного центра. Горные лыжи как средство физического воспитания, массово-оздоровительной работы, активного отдыха. Горнолыжная подготовка детей и молодежи. Использование горных лыж взрослым населением. Подготовка тренеров-преподавателей, инструкторов, научных работников, других специалистов по горнолыжному спорту (сноуборду). Общее руководство горнолыжной отраслью в России, финансовое обеспечение.

#### ***Лекции 5-6 (4 часа). Тема: Обеспечение техники безопасности и профилактика травматизма***

Профилактика травматизма. Безопасность в горах. Правила поведения на горнолыжной трассе. Основные правила FIS. Опасности на подготовленных и неподготовленных горнолыжных склонах. Влияние погодных условий, рельефа трассы, состояния снежного покрова, строений на трассе на безопасность во время спусков. Возрастные и физические возможности занимающихся. Маркировка трасс по сложности. Основные правила FIS (поведение на горнолыжном склоне).

Снег и лавины. Оценка лавинной опасности склона.

Классификация снега и его формы. Виды снежного покрова. Изменение движения снежного покрова под влиянием погодных условий, рельефа местности и т.п. Воздействие ветра на снежный покров. Лавинная опасность. Условия схода лавин. Типы лавин. Лавиноопасные погодные условия. Отличия лавин. Оценка лавинной опасности склона. Лавинный бипер.

**Форма и методы контроля знаний слушателей по разделу** – компьютерное тестирование (в электронной информационно-образовательной среде). Результат тестирования – зачтено/ не зачтено.

**Критерии оценки:** выполнение тестовых заданий и вопросов от 60 % и более – зачтено; при результате 59% и менее – не зачтено. Слушателю дается 3 попытки, не ограниченные по времени.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**

#### **Основная литература**

1. Баталов А.Г., Даргужас О.В., Дунаева Т.В. Программа дисциплины «Горнолыжный спорт» федерального компонента цикла СД ГОС по специальности – 022300 «Физическая культура и спорт». – М., 2005.
2. Лисовский А.Ф. Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности. – М., 1996.
3. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник.- М.: Наука, Флинта, 2004.

#### **Дополнительная литература:**

1. Кеммлер Ю. Горные лыжи. – М., 2000.
2. Лисовская Н.И., Смирнов Ю.И. Значимость физических качеств. – М., 1977.
3. Преображенский В.С. Азбука спорта. Горные лыжи. – М.: ФисС, 2005.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
5. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.: учебник.- М.: Академия, 2014.
6. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособ. – М : Академия, 2014.
7. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)

#### **Другие информационные ресурсы:**

1. Единая всероссийская спортивная классификация на 2003-2006 гг. – М., 2003
2. Правила видов спорта // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>
3. Горнолыжный спорт: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
4. Сноуборд: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Российская федерация горнолыжного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgssr.ru>
6. Федерация фристайла России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru>
7. Copyright National Russian League of Instructors (Национальная лига инструкторов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.isiarussia.ru/>
8. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>

9. Справочная информация: «Профессиональные стандарты» (Материал подготовлен специалистами КонсультантПлюс) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_157436/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_157436/)

10. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

11. Физическая культура и спорт / Профессиональные стандарты // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/docs/101/69/2/5>

## **2. Рабочие программы вариативных дисциплин (92 часа)**

*Слушатель может выбрать только одну вариативную дисциплину.*

### **2.1 Рабочая программа вариативной дисциплины «Инструктор по горнолыжному спорту категории «С» (92 часа)**

*Содержание дисциплины:*

#### ***Лекция 1 (2 часа) Основы работы инструктора с различными группами населения***

Общие понятия. Основные методы. Психологический климат на занятиях. Формы организации занятий с различными возрастными группами. Основные отличия проведения групповых и индивидуальных занятий. Способы формирования групп. Варианты построения групп. Особенности проведения групповых занятий с детьми разного возраста.

Установление контакта с родителем. Способы установления контакта. Перечень информации, которую необходимо запросить у родителя о ребенке. Краткий обзор занятия. Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Особенности работы с ребенком. Вводная часть (до начала проведения занятия). Подбор и проверка снаряжения ребенку. Как проверять снаряжение ребенка, который пришел на занятие. Как определить физическое состояние ребенка. Установление контакта с ребенком: первое знакомство. Возрастные особенности освоения двигательных навыков.

#### ***Лекция 2 (2 часа). Биомеханические основы горнолыжной техники***

Внешние и внутренние силы, действующие на горнолыжника во время выполнения поворота. Фазовый состав поворотов: в «плуге», карвинг - начальный уровень. Движения горнолыжника, позволяющие поставить лыжу на кант. Распределение давления на лыжу в фазах поворота. Эксцентричная загрузка лыж.

#### ***Лекция 3 (2 часа). Основы начального обучения детей***

Начальное обучение детей катанию на горных лыжах. Игры и специальные упражнения, анимационные занятия

Основные понятия. Цели, задачи при обучении детей в горнолыжном спорте. Выбор склона для обучения. Средства, методы и формы проведения занятий с детьми. Практические занятия по обучению детей горнолыжной технике. Варианты игр, специальных упражнений для обучения детей. Ошибки, возникающие при обучении детей, и способы их исправления.

#### ***Семинарское занятие 1 (2 часа). Виды разминки на занятиях по горнолыжному спорту. Проверка и использование горнолыжного снаряжения.***

Основные понятия. Цель разминки. Выбор места для проведения разминки. Виды разминки. Средства разминки без лыж и на лыжах, в движении и на равнине.

Основные понятия. Цель проверки снаряжения. Объяснение и показ, как правильно проверить и использовать горнолыжное снаряжение. Средства, используемые при обучении.

Проведение методических занятий по теме «Виды разминки на занятиях по горнолыжному спорту. Проверка и использование горнолыжного снаряжения» и использование специальных упражнений отрабатываются на практических занятиях.

***Семинарское занятие 2 (2 часа) Способы подъема в гору. Стойка горнолыжника – основа техники катания. Методика обучения спуску по прямой в основной стойке***

Основные понятия. Способы подъема в гору. Описание основной стойки горнолыжника. Цель обучения спуска по прямой. Выбор склона для обучения. Методический ряд при обучении спуску по прямой в основной стойке. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении спуску по прямой в основной стойке, и способы их исправления.

***Семинарские занятия практического типа 1-2 (4 часа).*** «Спуск по прямой в основной стойке. Способы подъема в гору».

***Семинарское занятие 3 (2 часа) Способы торможения и остановки на горных лыжах. Методика обучения спуску по прямой в положении «плуг»***

Основные понятия. Цель обучения спуску по прямой в положении «плуг». Способы торможения. Способы остановки. Описание положения «плуг». Описание спуска по прямой в положении «плуг». Методический ряд при обучении спуску по прямой в положении «плуг». Средства, используемые при обучении спуску по прямой в положении «плуг». Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарские занятия практического типа 3-4 (4 часа).*** «Способы торможения и остановки на горных лыжах» и «Методика обучения спуску по прямой в положении «плуг»».

***Семинарское занятие 4 (2 часа). Методика обучения поворота в плуге***

Основные понятия. Цель обучения повороту в положении «плуг». Выбор склона для обучения. Описание поворота в положении «плуг». Фазовый состав поворота в положении «плуг». Методический ряд при изучении поворота в положении «плуг». Средства, используемые при обучении повороту в положении «плуг». Использование вертикальной работы в повороте. Ведение и скольжение лыж в повороте в положении «плуг». Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарские занятия практического типа 5-6 (4 час).*** «Методика обучения повороту в положении «плуг»».

***Семинарское занятие 5 (2 часа). Обучение начинающих подъему на канатных дорогах***

Виды канатных дорог. Правила поведения. Обучение пользованию канатными дорогами. Правила подъема на канатных дорогах (всех видов) группы, занимающейся с инструктором. Помощь инструктора и сервисных служб канатных дорог при обучении.

***Семинарское занятие практического типа 7 (2 час).*** «Виды канатных дорог. Правила поведения и пользование канатными дорогами. Обучение начинающих подъему на канатных дорогах».

***Семинарское занятие 6 (2 часа). Методика обучения кантованию (траверсу)***

Основные понятия. Цель обучения кантованию (траверсу). Выбор склона для обучения. Описание стойки траверса. Методический ряд при обучении кантованию (траверсу). Средства, используемые при обучении. Ведение лыж. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 8 (2 часа).*** «Методика обучения кантованию (траверсу)».

***Семинарское занятие практического типа 9 (2 часа). Методика обучения боковому соскальзыванию.***

Основные понятия. Цель обучения боковому соскальзыванию. Выбор склона для обучения. Описание стойки бокового соскальзывания. Методический ряд при обучении

боковому соскальзыванию. Средства, используемые при обучении. Ведение лыж. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

«Методика обучения боковому соскальзыванию».

**Семинарское занятие практического характера 10 (2 часа). Методика обучения повороту карвинговому повороту начального уровня**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание поворота карвинг – начальный уровень. Фазовый состав поворота карвинг – начальный уровень. Методический ряд при изучении поворота карвинг – начальный уровень. Средства, используемые при обучении. Использование вертикальной работы в повороте. Ведение и скольжение лыж в повороте. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

«Методика обучения повороту карвинг – начальный уровень».

**Семинарское занятие практического характера 11 (2 час). Методика обучения техническому элементу укол палкой.**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Функции укола палкой. Использование укола палкой спортсменами и любителями. Методический ряд при обучении уколу палкой. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

«Методика обучения техническому элементу укол палкой».

**Семинарское занятие практического характера 12 (2 час). Методика обучения базовому повороту большого радиуса на параллельных лыжах**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание базового поворота большого радиуса на параллельных лыжах. Фазовый состав базового поворота большого радиуса на параллельных лыжах. Методический ряд при изучении базового поворота большого радиуса на параллельных лыжах. Средства, используемые при обучении. Особенности вертикальной работы в базовом повороте большого радиуса на параллельных лыжах и повороте карвинг – начальный уровень. Ведение и скольжение лыж в повороте. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

«Методика обучения базового поворота большого радиуса на параллельных лыжах».

**Содержание самостоятельной работы слушателей по дисциплине «Инструктор по горнолыжному спорту категории «С»» к семинарским занятиям**

Номер	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
1	Основы работы инструктора с различными группами населения	2
2	Биомеханические основы горнолыжного поворота	4
3	Начальное обучение детей катанию на горных лыжах. Игры и специальные упражнения, анимационные занятия	4
4	Виды разминки на занятиях по горнолыжному спорту. Проверка и использование горнолыжного снаряжения	4
5	Способы подъема в гору. Стойка горнолыжника – основа техники катания. Методика обучения спуску по прямой в основной стойке	4
6	Способы торможения и остановки на горных лыжах. Методика обучения спуску по прямой в положении « плуг»	4
7	Методика обучения повороту в плуге	4
8	Обучение начинающих подъему на канатных дорогах	4
9	Методика обучения кантованию (траверсу)	4
10	Методика обучения боковому соскальзыванию	4
11	Методика обучения повороту карвинг-начальный уровень	4

12	Методика обучения техническому элементу укол палкой	4
13	Методика базового поворота большого радиуса на параллельных лыжах	4
Всего:		50

**Форма и методы контроля знаний слушателей по разделу** – компьютерное тестирование (в электронной информационно-образовательной среде). Результат тестирования – зачтено/ не зачтено.

**Критерии оценки:** выполнение тестовых заданий и вопросов от 60 % и более – зачтено; при результате 59% и менее – не зачтено. Слушателю дается 3 попытки, не ограниченные по времени.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**

#### **Основная литература**

1. Бабич В.В., Федцов В.Г. Начальная подготовка горнолыжника: учеб. пособие.- М.: Советский спорт, 2003.
2. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Методика специальной лыжной подготовки спортсменов-горнолыжников. – Чайковский, 2000.
3. Лисовский А.Ф., Барков Ю.Ф., Лисовская Н.И. Начальное обучение в горнолыжном спорте. Учеб. пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2003.
4. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Подвижные игры в подготовке юных горнолыжников – Чайковский, 1998.

#### **Дополнительная литература:**

1. Кеммлер Ю. Горные лыжи. – М., 2000.
2. Лемастер Р. На кантах. – М., 2002.
3. Лисовский А.Ф. Основы техники горнолыжного спорта: Лекции по курсу «Горнолыжный спорт» / Чайковский филиал ЧГИФКа. – Чайковский, 1991.
4. Лисовская Н.И., Смирнов Ю.И. Значимость физических качеств. – М., 1977.
5. Преображенский В.С. Азбука спорта. Горные лыжи. – М.: ФиС, 2005.
6. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник.- М.: Наука, Флинта, 2004.
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник.- М: Советский спорт, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
8. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
9. Skilehrplan, Deutscher Verband fur das Skilehrwesen. – 2007.
10. Schröcksnadel P., Wallner H. Carven skilauf perfekt. – 2004.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
12. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.: учебник.- М.: Академия, 2014.
13. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособ. – М : Академия, 2014.
14. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)

#### **Другие информационные ресурсы:**

1. Российская федерация горнолыжного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgssr.ru>
2. Федерация фристайла России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru>



3. Copyright National Russian League of Instructors (Национальная лига инструкторов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.isiarussia.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>
5. Справочная информация: «Профессиональные стандарты» (Материал подготовлен специалистами КонсультантПлюс) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_157436/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_157436/)
6. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
7. Физическая культура и спорт / Профессиональные стандарты // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/docs/101/69/2/5>
8. Правила видов спорта // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>
9. Федеральные стандарты спортивной подготовки // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

## **2.2 Рабочая программа вариативной дисциплины «Инструктор по сноуборду категории «С»» (92 часа)**

*Содержание дисциплины:*

### ***Лекция 1 (2 часа). Основы работы инструктора с различными группами населения***

Общие понятия. Основные методы. Психологический климат на занятиях. Формы организации занятий с различными возрастными группами. Основные отличия проведения групповых и индивидуальных занятий. Способы формирования групп. Варианты построения групп. Особенности проведения групповых занятий с детьми разного возраста.

Установление контакта с родителем. Способы установления контакта. Перечень информации, которую необходимо запросить у родителя о ребенке. Краткий обзор занятия. Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Особенности работы с ребенком. Вводная часть (до начала проведения занятия). Подбор и проверка снаряжения ребенку. Как проверять снаряжение ребенка, который пришел на занятие. Как определить физическое состояние ребенка. Установление контакта с ребенком: первое знакомство. Возрастные особенности освоения двигательных навыков.

### ***Лекция 2 (2 часа). Биомеханические основы техники в сноуборде***

Внешние и внутренние силы, действующие на сноубордиста во время выполнения поворота. Фазовый состав поворотов с проскальзыванием. Распределение давления на сноуборд во время поворота.

### ***Лекция 3 (2 часа). Основы начального обучения детей***

Начальное обучение детей катанию на сноуборде. Игры и специальные упражнения, анимационные занятия

Основные понятия. Цели, задачи при обучении детей в сноуборде. Выбор склона для обучения. Средства, методы и формы проведения занятий с детьми. Практические занятия по обучению детей сноубордической технике. Варианты игр, специальных упражнений для обучения детей. Ошибки, возникающие при обучении детей, и способы их исправления.

***Семинарское 1 (2 часа). Виды разминки на занятиях по сноуборду. Проверка и использование сноубордического снаряжения***

Основные понятия. Цель разминки. Выбор места для проведения разминки. Виды разминки. Средства разминки без сноуборда и на сноуборде, в движении и на равнине.

Основные понятия. Цель проверки снаряжения. Объяснение и показ, как правильно проверить и использовать сноубордическое снаряжение. Средства, используемые при обучении.

**Семинарские занятия практического типа 1-2 (4 часа).** «Виды разминки на занятиях по сноуборду. Проверка и использование сноубордического снаряжения» и использование специальных упражнений.

**Семинарское 2 (2 часа). Методика обучения соскальзыванию вниз по склону**

Основные понятия. Цель обучения соскальзыванию вниз по склону. Выбор склона для обучения. Стойка сноубордиста. Методический ряд при обучении соскальзыванию вниз по склону. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического типа 3 (2 часа)** «Методика обучения соскальзыванию вниз по склону».

**Семинарское 3 (2 часа). Методика обучения боковому соскальзыванию**

Основные понятия. Цель обучения боковому соскальзыванию. Выбор склона для обучения. Виды соскальзываний на сноуборде. Методический ряд при обучении боковому соскальзыванию. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического типа 4 (2 часа)** «Методика обучения боковому соскальзыванию», демонстрация соскальзывания.

**Семинарское 4 (2 часа). Обучение начинающих подъему на канатных дорогах**

Виды канатных дорог. Правила поведения. Обучение пользованию канатными дорогами. Правила подъема на канатных дорогах (всех видов) группы, занимающейся с инструктором. Помощь инструктора и сервисных служб канатных дорог при обучении.

**Семинарское занятие практического типа 5 (2 часа)** «Виды канатных дорог. Правила поведения и пользование канатными дорогами. Обучение начинающих подъему на канатных дорогах».

**Семинарское 5 (2 часа). Методика обучения повороту с переносом веса тела (в своей стойке и стойке Switch)**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения поворота с переносом веса тела. Фазовый состав поворота с переносом веса тела. Методический ряд при изучении поворота с переносом веса тела. Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического характера 6 (2 часа)** «Методика обучения повороту с переносом веса тела».

**Семинарское 6 (2 часа). Методика обучения повороту с разгрузкой вверх**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения поворота с разгрузкой вверх. Фазовый состав поворота с разгрузкой вверх. Методический ряд при изучении поворота с разгрузкой вверх. Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Распределение давления на сноуборд во время поворота. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического типа 7 (2 часа)** «Методика обучения повороту с разгрузкой вверх».

**Семинарское занятие практического типа 8 (2 часа) Методика обучения повороту с разгрузкой вниз**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения поворота с разгрузкой вниз. Фазовый состав поворота с разгрузкой вниз. Методический ряд при изучении поворота с разгрузкой вниз. Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Распределение давления на

сноуборд во время поворота. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

«Методика обучения повороту с разгрузкой вниз».

**Семинарские занятия практического типа 9-10 (4 часа) Фристайл — начальный уровень (switch, прямой прыжок, ollie, nollie, revert, noseroll, tailroll, nosepress, tailpress, noseslide, tailslide)**

Основные понятия. Цель обучения базовым элементам «Фристайл – начальный уровень». Выбор склона для обучения. Описание базовых элементов «Фристайл – начальный уровень». Методический ряд при обучении элементам. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 11-12 (4 часа) Техническая программа. Анимационные занятия**

Основные понятия. Цель использования технической программы. Специально-технические упражнения на сноуборде. Применение специально-технических упражнений при разучивании элементов (поворотов), исправлении ошибок и закреплении навыка.

Демонстрация «Технической программы. Анимационные занятия».

**Содержание самостоятельной работы слушателей**

Номер	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
1	Основы работы инструктора с различными группами населения	4
2	Биомеханические основы техники в сноуборде	4
3	Начальное обучение детей катанию на сноуборде. Игры и специальные упражнения, анимационные занятия	4
4	Виды разминки на занятиях по сноуборду. Проверка и использование сноубордического снаряжения	4
5	Методика обучения соскальзыванию вниз по склону	4
6	Методика обучения боковому соскальзыванию	4
7	Обучение начинающих подъему на канатных дорогах	4
8	Методика обучения повороту с переносом веса тела (в своей стойке и стойке Switch)	4
9	Методика обучения повороту с разгрузкой вверх	4
10	Методика обучения повороту с разгрузкой вниз	4
11	Фристайл — начальный уровень (switch, прямой прыжок, ollie, nollie, revert, noseroll, tailroll, nosepress, tailpress, noseslide, tailslide)	6
12	Техническая программа. Анимационные занятия	4
Всего:		50

**Форма и методы контроля знаний слушателей по разделу** – компьютерное тестирование (в электронной информационно-образовательной среде). Результат тестирования – зачтено/ не зачтено.

**Критерии оценки:** выполнение тестовых заданий и вопросов от 60 % и более – зачтено; при результате 59% и менее – не зачтено. Слушателю дается 3 попытки, не ограниченные по времени.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**

**Основная литература**

1. Бабич В.В., Федцов В.Г. Начальная подготовка горнолыжника: учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2003.

2. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Методика специальной лыжной подготовки спортсменов-горнолыжников. – Чайковский, 2000.

3. Лисовский А.Ф., Барков Ю.Ф., Лисовская Н.И. Начальное обучение в горнолыжном спорте: учеб. пособие. - Чайковский: ЧГИФК, 2003.
4. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Подвижные игры в подготовке юных горнолыжников – Чайковский, 1998.

#### **Дополнительная литература:**

1. Кеммлер Ю. Горные лыжи. – М., 2000.
2. Лемастер Р. На кантах. – М., 2002.
3. Лисовский А.Ф. Основы техники горнолыжного спорта: Лекции по курсу «Горнолыжный спорт» / Чайковский филиал ЧГИФКа. – Чайковский, 1991.
4. Лисовская Н.И., Смирнов Ю.И. Значимость физических качеств. – М., 1977.
5. Преображенский В.С. Азбука спорта. Горные лыжи. – М.: ФиС, 2005.
6. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник. - М.: Наука, Флинта, 2004.
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. - М: Советский спорт, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
8. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
9. Skilehrplan, Deutscher Verband fur das Skilehrwesen. – 2007.
10. Schröcksnadel P., Wallner H. Carven skillauf perfekt. – 2004.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
12. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.: учебник.- М.: Академия, 2014.
13. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособ. – М: Академия, 2014.
14. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
15. Сноуборд: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

#### **Другие информационные ресурсы:**

1. Российская федерация горнолыжного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgssr.ru>
2. Федерация сноуборда России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://russnowboard.com/>
3. Copyright National Russian League of Instructors (Национальная лига инструкторов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.isiarussia.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
6. Физическая культура и спорт / Профессиональные стандарты // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/docs/101/69/2/5>
7. Правила видов спорта // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

## **2.3 Рабочая программа вариативной дисциплины «Инструктор по горнолыжному спорту категории «В»» (92 часа)**

*Содержание программы*

***Лекция 1 (2 час). Тема: Основы работы инструктора с различными группами населения***

Общие понятия. Основные методы. Психологический климат на занятиях. Формы организации занятий с различными возрастными группами. Основные отличия проведения групповых и индивидуальных занятий. Способы формирования групп. Варианты построения групп. Особенности проведения групповых занятий с детьми разного возраста. Возрастные особенности освоения двигательных навыков.

***Лекция 2 (2 час). Тема: Биомеханические основы горнолыжной техники***

Внешние и внутренние силы, действующие на горнолыжника во время выполнения поворота. Фазовый состав карвингового поворота. Закантовка лыж. Распределение давления на лыжу во время ее загрузки и разгрузки. Характеристика видов разгрузки лыж. Определение оптимальной траектории движения в карвинговом повороте.

***Лекция 3 (2 час). Тема: Методика обучения техническому элементу укол палкой***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Функции укола палкой. Использование укола палкой спортсменами и любителями. Методический ряд при обучении уколу палкой. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 1 (2 часа)*** «Методика обучения техническому элементу укол палкой».

***Лекция 4 (2 час). Тема: Методика обучения базовому повороту большого радиуса на параллельных лыжах.***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание основного поворота на параллельных лыжах (большой радиус). Фазовый состав основного поворота на параллельных лыжах (большой радиус). Методический ряд при изучении основного поворота на параллельных лыжах (большой радиус). Средства, используемые при обучении. Особенности вертикальной работы в основном повороте на параллельных лыжах (большой радиус) и повороте карвинг – начальный уровень. Ведение и скольжение лыж в повороте. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 2 (2 часа)*** «Методика обучения основному повороту на параллельных лыжах (большой радиус)».

***Семинарское занятие 1 (2 часа). Методика обучения базовому повороту малого радиуса на параллельных лыжах***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание основного поворота на параллельных лыжах (малый радиус). Фазовый состав основного поворота на параллельных лыжах (малый радиус). Методический ряд при изучении основного поворота на параллельных лыжах (малый радиус). Средства, используемые при обучении. Особенности вертикальной работы в основном повороте на параллельных лыжах (малый радиус) и в основном поворота на параллельных лыжах (большой радиус). Ведение и скольжение лыж в повороте. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 3 (2 часа)*** «Методика обучения основному повороту на параллельных лыжах (малый радиус)».

***Семинарское занятие практического типа 2 (2 часа). Методика обучения карвинговому повороту большого радиуса***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание карвингового поворота (большой радиус). Фазовый состав карвингового поворота (большой радиус). Методический ряд при изучении карвингового поворота (большой радиус). Средства, используемые при обучении. Разница вертикальной работы в основном

повороте на параллельных лыжах и карвинговом повороте. Ведение и скольжение лыж в повороте. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического типа 4 (2 часа)** «Методика обучения карвинговому повороту (большой радиус)».

**Семинарское занятие 3 (2 часа). Методика обучения карвинговому повороту малого радиуса**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание карвингового поворота (малый радиус). Фазовый состав карвингового поворота (малый радиус). Методический ряд при изучении карвингового поворота (малый радиус). Средства, используемые при обучении. Разница вертикальной работы в карвинговом повороте (малый радиус) и карвинговом повороте (большой радиус). Ведение и скольжение лыж в повороте. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 5-6 (4 часа)** «Методика обучения карвинговому повороту (малый радиус)».

**Семинарские занятия 4-5 (4 часа). Методика обучения карвинговому повороту большого радиуса с разгрузкой вниз**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание карвингового поворота с разгрузкой вниз (большой радиус). Фазовый состав карвингового поворота с разгрузкой вниз (большой радиус). Методический ряд при изучении карвингового поворота с разгрузкой вниз (большой радиус). Средства, используемые при обучении. Разница вертикальной работы в карвинговом повороте с разгрузкой вверх и карвинговом повороте с разгрузкой вниз. Ведение и скольжение лыж в повороте. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 7-8 (4 часа)** «Методика обучения карвинговому повороту с разгрузкой вниз (большой радиус)».

**Семинарское занятие 6 (2 часа). Спуски по неподготовленному склону**

Характеристика спуска по неподготовленному склону. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Использование изученных поворотов при катании по неподготовленному склону. Средства, используемые при обучении. Использование вертикальной работы в повороте при катании по неподготовленному склону. Ведение и скольжение лыж в повороте по неподготовленному склону в зависимости от выбранного поворота. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления. Сходства и отличия в катании по подготовленным и неподготовленным склонам.

**Семинарские занятия практического типа 9-11 (6 часов)** «Спуски по неподготовленному склону», демонстрация поворотов.

**Содержание самостоятельной работы слушателей по дисциплине**

Номер темы	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
1	Основы работы инструктора с различными группами населения	6
2	Биомеханика горнолыжного поворота.	6
3	Методика обучения техническому элементу укол палкой	6
4	Методика обучения базовому повороту большого радиуса на параллельных лыжах	6
5	Методика обучения базовому повороту малого радиуса на параллельных лыжах	6
6	Методика обучения карвинговому повороту большого радиуса	6
7	Методика обучения карвинговому повороту малого радиуса	5
8	Методика обучения карвинговому повороту большого радиуса с разгрузкой вниз	4

9	Спуски по неподготовленному склону	5
	Всего:	50

**Форма и методы контроля знаний слушателей по разделу** – компьютерное тестирование (в электронной информационно-образовательной среде). Результат тестирования – зачтено/ не зачтено.

**Критерии оценки:** выполнение тестовых заданий и вопросов от 60 % и более – зачтено; при результате 59% и менее – не зачтено. Слушателю дается 3 попытки, не ограниченные по времени.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**  
**Основная литература**

1. Бабич В.В., Федцов В.Г. Начальная подготовка горнолыжника: учеб. пособие.- М.: Советский спорт, 2003.
2. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Методика специальной лыжной подготовки спортсменов-горнолыжников. – Чайковский, 2000.
3. Лисовский А.Ф., Барков Ю.Ф., Лисовская Н.И. Начальное обучение в горнолыжном спорте учеб. пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2003.
4. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Подвижные игры в подготовке юных горнолыжников – Чайковский, 1998.

**Дополнительная литература:**

1. Кеммлер Ю. Горные лыжи. – М., 2000.
2. Лемастер Р. На кантах. – М., 2002.
3. Лисовский А.Ф. Основы техники горнолыжного спорта: Лекции по курсу «Горнолыжный спорт» / Чайковский филиал ЧГИФКа. – Чайковский, 1991.
4. Лисовская Н.И., Смирнов Ю.И. Значимость физических качеств. – М., 1977.
5. Преображенский В.С. Азбука спорта. Горные лыжи. – М.: ФиС, 2005.
6. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник.- М.: Наука, Флинта, 2004.
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник.- М: Советский спорт, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
8. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
9. Skilehrplan, Deutscher Verband fur das Skilehrwesen. – 2007.
10. Schröcksnadel P., Wallner H. Carven skilauf perfekt. – 2004.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
12. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.: учебник.- М.: Академия, 2014.
13. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособ. – М : Академия, 2014.
14. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)

**Другие информационные ресурсы:**

1. Российская федерация горнолыжного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgssr.ru>
2. Федерация фристайла России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru>
3. Copyright National Russian League of Instructors (Национальная лига инструкторов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.isiarussia.ru/>

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>
5. Физическая культура и спорт / Профессиональные стандарты // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/docs/101/69/2/5>
6. Правила видов спорта // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>
7. Федеральные стандарты спортивной подготовки // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

#### **2.4 Рабочая программа по вариативной дисциплине «Инструктор по сноуборду категории «В»»**

*Содержание дисциплины:*

##### ***Лекция 1 (2 часа). Основы работы инструктора с различными группами населения***

Общие понятия. Основные методы. Психологический климат на занятиях. Формы организации занятий с различными возрастными группами. Основные отличия проведения групповых и индивидуальных занятий. Способы формирования групп. Варианты построения групп. Формы организации занятий с различными возрастными группами. Возрастные особенности освоения двигательных навыков.

##### ***Лекция 2 (2 часа). Биомеханические основы горнолыжной техники в сноуборде***

Внешние и внутренние силы, действующие на горнолыжника во время выполнения поворота. Фазовый состав карвингового поворота. Закантовка лыж. Распределение давления во время загрузки и разгрузки. Определение оптимальной траектории движения в карвинговом повороте.

##### ***Лекция 3 (2 часа). Методика обучения базовому карвинговому повороту – большой радиус***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения базового карвингового поворота – большой радиус. Фазовый состав базового карвингового поворота – большой радиус. Методический ряд при изучении базового карвингового поворота – большой радиус. Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления. «Методика обучения базовому карвинговому повороту – большой радиус».

##### ***Семинарское занятие 1 (2 часа). Методика обучения карвинговому повороту с разгрузкой вверх – большой радиус***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения карвингового поворота с разгрузкой вверх – большой радиус. Фазовый состав карвингового поворота с разгрузкой вверх – большой радиус. Методический ряд при изучении карвингового поворота с разгрузкой вверх – большой радиус. Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 1 (2 часа)*** «Методика обучения карвинговому повороту с разгрузкой вверх – большой радиус», демонстрация поворотов и упражнений отрабатываются на практических занятиях.

##### ***Семинарское занятие 2 (2 часа). Методика обучения повороту малого радиуса с разгрузкой вверх (с проскальзыванием)***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения поворота малого радиуса с разгрузкой вверх (с проскальзыванием). Фазовый состав поворота малого радиуса с разгрузкой вверх (с проскальзыванием). Методический



ряд при изучении поворота малого радиуса с разгрузкой вверх (с проскальзыванием). Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 2 (2 часа)*** «Методика обучения поворота малого радиуса с разгрузкой вверх (с проскальзыванием)».

***Семинарское занятие 3 (2 часа). Методика обучения повороту малого радиуса в средней позиции (с проскальзыванием)***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения поворота малого радиуса в средней позиции (с проскальзыванием). Фазовый состав поворота малого радиуса в средней позиции (с проскальзыванием). Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 3 (2 часа)*** «Методика обучения повороту малого радиуса в средней позиции (с проскальзыванием)», демонстрация поворотов и упражнений.

***Семинарское занятие 4 (2 часа). Методика обучения повороту с разгрузкой вверх***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения карвингового поворота с разгрузкой вверх. Фазовый состав карвингового поворота с разгрузкой вверх. Методический ряд при изучении карвингового поворота с разгрузкой вверх. Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 4 (2 часа)*** «Методика обучения карвингового поворота с разгрузкой вверх», демонстрация поворотов и упражнений.

***Семинарское занятие 5 (2 часа). Методика обучения повороту с разгрузкой вниз***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения карвингового поворота с разгрузкой вниз. Фазовый состав карвингового поворота с разгрузкой вниз. Методический ряд при изучении карвингового поворота с разгрузкой вниз. Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 5 (2 часа)*** «Методика обучения карвингового поворота с разгрузкой вниз».

***Семинарское занятие 6 (2 часа). Методика обучения карвинговому повороту малого радиуса около линии ската***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения карвингового поворота малого радиуса около линии ската

Фазовый состав карвингового поворота малого радиуса около линии ската. Методический ряд при изучении «карвингового поворота малого радиуса около линии ската». Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

***Семинарские занятия практического типа 6-7 (4 часа)*** «Методика обучения карвингового поворота малого радиуса около линии ската».

***Семинарское занятие 7 (2 часа). Базовые элементы фристайла в сноуборд-парке. Техническая программа***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения карвингового поворота малого радиуса около линии ската

Фазовый состав карвингового поворота малого радиуса около линии ската. Методический ряд при изучении «карвингового поворота малого радиуса около линии ската». Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 8-9 (4 часа)** «Методика обучения карвингового поворота малого радиуса около линии ската».

**Семинарское занятие практического типа 10 (2 часа)** Техническая программа «Фрирайд». Анимационные занятия

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. «Фрирайд» - основы катания вне трасс. Методический ряд при изучении катания вне трасс. Средства, используемые при обучении. Безопасность при катании вне трасс. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического типа 11 (2 часа)** «Фрирайд».

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
1	Основы работы инструктора с различными группами населения	3
2	Биомеханические основы горнолыжной техники в сноуборде	2
3	Методика обучения базовому карвинговому повороту – большой радиус	5
4	Методика обучения карвинговому повороту с разгрузкой вверх – большой радиус	5
5	Методика обучения повороту малого радиуса с разгрузкой вверх (с проскальзыванием)	5
6	Методика обучения повороту малого радиуса в средней позиции (с проскальзыванием)	5
7	Методика обучения карвинговому повороту с разгрузкой вверх	5
8	Методика обучения карвинговому повороту с разгрузкой вниз	5
9	Методика обучения карвингового поворота малого радиуса около линии ската	5
10	Базовые элементы фристайла в сноуборд-парке. Техническая программа	5
11	Техническая программа «Фрирайд»	5
Всего:		50

**Форма и методы контроля знаний слушателей по разделу** – компьютерное тестирование (в электронной информационно-образовательной среде). Результат тестирования – зачтено/ не зачтено.

**Критерии оценки:** выполнение тестовых заданий и вопросов от 60 % и более – зачтено; при результате 59% и менее – не зачтено. Слушателю дается 3 попытки, не ограниченные по времени.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

**Основная литература**

1. Бабич В.В., Федцов В.Г. Начальная подготовка горнолыжника: учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2003.

2. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Методика специальной лыжной подготовки спортсменов-горнолыжников. – Чайковский, 2000.

3. Лисовский А.Ф., Барков Ю.Ф., Лисовская Н.И. Начальное обучение в горнолыжном спорте учеб. пособие. - Чайковский: ЧГИФК, 2003.

4. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Подвижные игры в подготовке юных горнолыжников – Чайковский, 1998.

**Дополнительная литература:**

1. Кеммлер Ю. Горные лыжи. – М., 2000.
2. Лемастер Р. На кантах. – М., 2002.
3. Лисовский А.Ф. Основы техники горнолыжного спорта: Лекции по курсу «Горнолыжный спорт» / Чайковский филиал ЧГИФКа. – Чайковский, 1991.
4. Лисовская Н.И., Смирнов Ю.И. Значимость физических качеств. – М., 1977.
5. Преображенский В.С. Азбука спорта. Горные лыжи. – М.: ФиС, 2005.
6. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник. - М.: Наука, Флинта, 2004.
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. - М: Советский спорт, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
8. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
9. Skilehrplan, Deutscher Verband fur das Skilehrwesen. – 2007.
10. Schröcksnadel P., Wallner H. Carven skillauf perfekt. – 2004.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
12. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.: учебник.- М.: Академия, 2014.
13. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособ. – М: Академия, 2014.
14. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
15. Сноуборд: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

#### **Другие информационные ресурсы:**

1. Российская федерация горнолыжного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgssr.ru>
2. Федерация сноуборда России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://russnowboard.com/>
3. Copyright National Russian League of Instructors (Национальная лига инструкторов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.isiarussia.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
6. Физическая культура и спорт / Профессиональные стандарты // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/docs/101/69/2/5>
7. Правила видов спорта // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

### **2.5 Рабочая программа вариативной дисциплины «Методика обучения детей катанию на горных лыжах: базовый уровень» (92 часа)**

*Содержание дисциплины:*

**Лекция 1 (2 часа). Тема: Основы работы инструктора с различными группами населения**

Общие понятия. Основные методы. Психологический климат на занятиях. Формы организации занятий с различными возрастными группами. Основные отличия проведения групповых и индивидуальных занятий. Способы формирования групп.

Варианты построения групп. Особенности проведения групповых занятий с детьми разного возраста.

Установление контакта с родителем. Способы установления контакта. Перечень информации, которую необходимо запросить у родителя о ребенке. Краткий обзор занятия. Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Особенности работы с ребенком. Вводная часть (до начала проведения занятия). Подбор и проверка снаряжения ребенку. Как проверять снаряжение ребенка, который пришел на занятие. Как определить физическое состояние ребенка. Установление контакта с ребенком: первое знакомство. Возрастные особенности освоения двигательных навыков.

**Лекция 2 (2 часа). Тема: Особенности проведения групповых занятий по горнолыжному спорту**

Основные отличия проведения групповых и индивидуальных занятий. Способы формирования групп. Варианты построения групп. Особенности проведения групповых занятий с детьми разного возраста.

**Лекция 3 (2 часа). Тема: Виды разминки на занятиях по горнолыжному спорту. Проверка и использование горнолыжного снаряжения**

Основные понятия. Цель разминки. Выбор места для проведения разминки. Виды разминки. Средства разминки без лыж и на лыжах, в движении и на равнине.

Основные понятия. Цель проверки снаряжения. Объяснение и показ, как правильно проверить и использовать горнолыжное снаряжение. Средства, используемые при обучении.

**Семинарские занятия практического типа 1-2 (4 часа)** «Виды разминки на занятиях по горнолыжному спорту. Проверка и использование горнолыжного снаряжения» и использование специальных упражнений.

**Лекция 4 (2 часа). Тема: Подготовка к поворотам: основная стойка, плуг на месте, спуск в плуге в разных направлениях, полповорота**

Описание основной стойки горнолыжника. Цель обучения спуска по прямой. Выбор склона для обучения. Методический ряд при обучении спуску по прямой в основной стойке. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении спуску по прямой в основной стойке, и способы их исправления.

**Семинарское занятие 1 (2 часа).** «Спуск по прямой в основной стойке. Способы подъема в гору», демонстрация спуска и упражнения.

Основные понятия. Цель обучения спуску по прямой в положении «плуг». Способы торможения. Способы остановки. Описание положения «плуг». Описание спуска по прямой в положении «плуг». Методический ряд при обучении спуску по прямой в положении «плуг». Средства, используемые при обучении спуску по прямой в положении «плуг». Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 3-4 (4 часа).** «Способы торможения и остановки на горных лыжах» и «Методика обучения спуску по прямой в положении «плуг»», демонстрация спуска и упражнения отрабатываются на практических занятиях.

**Лекция 5 (2 часа). Тема: Методика обучения повороту в плуге**

Основные понятия. Цель обучения повороту в положении «плуг». Выбор склона для обучения. Описание поворота в положении «плуг». Фазовый состав поворота в положении «плуг». Методический ряд при изучении поворота в положении «плуг». Средства, используемые при обучении повороту в положении «плуг». Использование вертикальной работы в повороте. Ведение и скольжение лыж в повороте в положении «плуг». Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 5-6 (4 часа).** «Методика обучения повороту в положении «плуг»», демонстрация поворотов и упражнений отрабатывается.

**Лекция 6 (2 часа). Тема: Подготовительные упражнения к выполнению поворотов на параллельных лыжах**

Основные понятия. Цель обучения кантованию (траверсу). Выбор склона для обучения. Описание стойки траверса. Методический ряд при обучении кантованию (траверсу). Средства, используемые при обучении. Ведение лыж. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 7-8 (4 часа).** «Методика обучения кантованию (траверсу)», демонстрация траверса и упражнений отрабатывается на практических занятиях.

Основные понятия. Цель обучения боковому соскальзыванию. Выбор склона для обучения. Описание стойки бокового соскальзывания. Методический ряд при обучении боковому соскальзыванию. Средства, используемые при обучении. Ведение лыж. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического типа 9 (2 часа).** «Методика обучения боковому соскальзыванию», демонстрация соскальзывания и упражнений.

**Семинарское занятие 2 (2 часа).** Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание поворота карвинг – начальный уровень. Фазовый состав поворота карвинг – начальный уровень. Методический ряд при изучении поворота карвинг – начальный уровень. Средства, используемые при обучении. Использование вертикальной работы в повороте. Ведение и скольжение лыж в повороте. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического типа 10 (2 часа).** «Методика обучения повороту карвинг – начальный уровень», демонстрация поворотов и упражнений.

**Лекция 7 (2 часа). Тема: Методика обучения базовому повороту на параллельных лыжах**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание основного поворота на параллельных лыжах (большой радиус). Фазовый состав основного поворота на параллельных лыжах (большой радиус). Методический ряд при изучении основного поворота на параллельных лыжах (большой радиус). Средства, используемые при обучении. Особенности вертикальной работы в основном повороте на параллельных лыжах (большой радиус) и повороте карвинг – начальный уровень. Ведение и скольжение лыж в повороте. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 11-12 (4 часа).** «Методика обучения основному повороту на параллельных лыжах (большой радиус)», демонстрация поворотов и упражнения.

**Содержание самостоятельной работы слушателей по дисциплине**

Номер	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
1-2	Особенности проведения групповых занятий по горнолыжному спорту	5
3-4	Виды разминки на занятиях по горнолыжному спорту. Проверка и использование горнолыжного снаряжения	5
5-6	Подготовка к поворотам: основная стойка, плуг на месте, спуск в плуге в разных направлениях, полповорота	10
7-8	Методика обучения повороту в плуге	10
9-10	Подготовительные упражнения к выполнению поворотов на параллельных лыжах	10
11-12	Методика обучения базовому повороту на параллельных лыжах	10
Всего:		50

**Форма и методы контроля знаний слушателей по разделу – компьютерное тестирование (в электронной информационно-образовательной среде). Результат тестирования – зачтено/ не зачтено.**

**Критерии оценки:** выполнение тестовых заданий и вопросов от 60 % и более – зачтено; при результате 59% и менее – не зачтено. Слушателю дается 3 попытки, не ограниченные по времени.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**

#### **Основная литература**

1. Бабич В.В., Федцов В.Г. Начальная подготовка горнолыжника: учеб. пособие.- М.: Советский спорт, 2003.
2. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Методика специальной лыжной подготовки спортсменов-горнолыжников. – Чайковский, 2000.
3. Лисовский А.Ф., Барков Ю.Ф., Лисовская Н.И. Начальное обучение в горнолыжном спорте учеб. пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2003.
4. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Подвижные игры в подготовке юных горнолыжников – Чайковский, 1998.

#### **Дополнительная литература:**

1. Кеммлер Ю. Горные лыжи. – М., 2000.
2. Лемастер Р. На кантах. – М., 2002.
3. Лисовский А.Ф. Основы техники горнолыжного спорта: Лекции по курсу «Горнолыжный спорт» / Чайковский филиал ЧГИФКа. – Чайковский, 1991.
4. Лисовская Н.И., Смирнов Ю.И. Значимость физических качеств. – М., 1977.
5. Преображенский В.С. Азбука спорта. Горные лыжи. – М.: ФиС, 2005.
6. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник.- М.: Наука, Флинта, 2004.
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник.- М: Советский спорт, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
8. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
9. Skilehrplan, Deutscher Verband fur das Skilehrwesen. – 2007.
10. Schröcksnadel P., Wallner H. Carven skilauf perfekt. – 2004.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
12. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.: учебник.- М.: Академия, 2014.
13. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособ. – М : Академия, 2014.
14. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)

#### **Другие информационные ресурсы:**

1. Российская федерация горнолыжного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgssr.ru>
2. Федерация фристайла России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru>
3. Copyright National Russian League of Instructors (Национальная лига инструкторов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.isiarussia.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>
5. Справочная информация: «Профессиональные стандарты» (Материал подготовлен специалистами КонсультантПлюс) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_157436/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_157436/)
6. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

7. Физическая культура и спорт / Профессиональные стандарты // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/docs/101/69/2/5>

8. Правила видов спорта // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>

9. Федеральные стандарты спортивной подготовки // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

## **2.6 Рабочая программа вариативной дисциплины «Методика обучения детей катанию на сноуборде: базовый уровень»**

*Содержание дисциплины:*

***Лекция 1 (2 часа). Тема: Основы работы инструктора с различными группами населения***

Общие понятия. Основные методы. Психологический климат на занятиях. Формы организации занятий с различными возрастными группами. Основные отличия проведения групповых и индивидуальных занятий. Способы формирования групп. Варианты построения групп. Особенности проведения групповых занятий с детьми разного возраста.

Установление контакта с родителем. Способы установления контакта. Перечень информации, которую необходимо запросить у родителя о ребенке. Краткий обзор занятия. Ознакомление с правилами поведения на занятии.

Особенности работы с ребенком. Вводная часть (до начала проведения занятия). Подбор и проверка снаряжения ребенку. Как проверять снаряжение ребенка, который пришел на занятие. Как определить физическое состояние ребенка. Установление контакта с ребенком: первое знакомство. Возрастные особенности освоения двигательных навыков.

***Лекция 2 (2 часа). Тема: Особенности проведения групповых занятий по сноуборду.***

Основные отличия проведения групповых и индивидуальных занятий. Способы формирования групп. Варианты построения групп. Особенности проведения групповых занятий с детьми разного возраста.

***Лекция 3 (2 часа). Тема: Виды разминки на занятиях по сноуборду. Проверка и использование сноубордического снаряжения***

Основные понятия. Цель разминки. Выбор места для проведения разминки. Виды разминки. Средства разминки без сноуборда и на сноуборде, в движении и на равнине.

Основные понятия. Цель проверки снаряжения. Объяснение и показ, как правильно проверить и использовать сноубордическое снаряжение. Средства, используемые при обучении.

***Семинарское занятие практического типа 1 (2 часа) «Виды разминки на занятиях по сноуборду. Проверка и использование сноубордического снаряжения» и использование специальных упражнений.***

***Лекция 4 (2 часа). Тема: Привыкание к снаряжению (застегивание креплений, упражнения на месте на сноуборде, упражнения на сноуборде в движении)***

Основные понятия. Цель проверки снаряжения. Объяснение и показ, как правильно проверить и использовать сноубордическое снаряжение. Средства, используемые при обучении.

Основные понятия. Цель упражнений на месте и в движении. Объяснение и показ, как правильно выполнять упражнения на месте и в движении. Средства, используемые при обучении.

Описание основной стойки сноубордиста. Цель обучения спуска по прямой. Выбор склона для обучения. Методический ряд при обучении спуску по прямой в основной стойке. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении спуску по прямой в основной стойке, и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 2-3 (4 часа)** «Привыкание к снаряжению (застегивание креплений, упражнения на месте на сноуборде, упражнения на сноуборде в движении)», демонстрация спуска.

**Лекция 5 (2 часа). Тема: Методика обучения соскальзыванию**

Основные понятия. Цель обучения соскальзыванию вниз по склону, боковому соскальзыванию. Выбор склона для обучения. Стойка сноубордиста. Методический ряд при обучении соскальзыванию вниз по склону, боковому соскальзыванию. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 4-5 (4 часа)** «Методика обучения соскальзыванию», демонстрация спуска.

**Лекция 6 (2 часа). Тема: Методика обучения пользованию подъемником**

Виды канатных дорог. Правила поведения. Обучение пользованию подъемниками. Правила подъема на подъемнике для группы, занимающейся с инструктором. Помощь инструктора и сервисных служб канатных дорог при обучении.

**Семинарские занятия практического типа 6-7 (4 часа)** «Методика обучения пользованию подъемником».

**Лекция 7 (2 часа). Тема: Методика обучения поворота с переносом веса тела**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения поворота с переносом веса тела. Фазовый состав поворота с переносом веса тела. Методический ряд при изучении поворота с переносом веса тела. Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 8-9 (4 часа)** «Методика обучения повороту с переносом веса тела», демонстрация поворотов и упражнений.

**Семинарское занятие 1 (2 часа) Методика обучения поворота с разгрузкой вниз**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание движения поворота с разгрузкой вниз. Фазовый состав поворота с разгрузкой вниз. Методический ряд при изучении поворота с разгрузкой вниз. Средства, используемые при обучении. Ведение и скольжение сноуборда в повороте. Распределение давления на сноуборд во время поворота. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

**Семинарские занятия практического типа 10-11 (4 часа)** «Методика обучения повороту с разгрузкой вниз», демонстрация поворотов и упражнений.

**Семинарское занятие 2 (2 часа) Методика обучения Флет-фристайлу.**

Основные понятия. Цель обучения базовым элементам «Флет-фристайла». Выбор склона для обучения. Описание базовых элементов «Флет-фристайла». Методический ряд при обучении элементам. Ошибки, возникающие при обучении и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического типа 12 (2 часа)** Демонстрация базовых элементов «Флет-фристайла».

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по дисциплине**

Номер	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
1	Основы работы инструктора с различными группами населения	2
2	Особенности проведения групповых занятий по сноуборду	3



3	Виды разминки на занятиях по сноуборду. Проверка и использование сноубордического снаряжения	5
4	Привыкание к снаряжению (застегивание креплений, упражнения на месте на сноуборде, упражнения на сноуборде в движении)	5
5	Методика обучения соскальзыванию	5
6	Методика обучения пользование подъемником	5
7	Методика обучения поворота с переносом веса тела	5
8-9	Методика обучения поворота с разгрузкой вниз	10
10-11	Методика обучения Флет-фристайлу	10
Всего:		50

**Форма и методы контроля знаний слушателей по разделу** – компьютерное тестирование (в электронной информационно-образовательной среде). Результат тестирования – зачтено/ не зачтено.

**Критерии оценки:** выполнение тестовых заданий и вопросов от 60 % и более – зачтено; при результате 59% и менее – не зачтено. Слушателю дается 3 попытки, не ограниченные по времени.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**

#### **Основная литература**

1. Бабич В.В., Федцов В.Г. Начальная подготовка горнолыжника: учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2003.
2. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Методика специальной лыжной подготовки спортсменов-горнолыжников. – Чайковский, 2000.
3. Лисовский А.Ф., Барков Ю.Ф., Лисовская Н.И. Начальное обучение в горнолыжном спорте учеб. пособие. - Чайковский: ЧГИФК, 2003.
4. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Подвижные игры в подготовке юных горнолыжников – Чайковский, 1998.

#### **Дополнительная литература:**

1. Кеммлер Ю. Горные лыжи. – М., 2000.
2. Лемастер Р. На кантах. – М., 2002.
3. Лисовский А.Ф. Основы техники горнолыжного спорта: Лекции по курсу «Горнолыжный спорт» / Чайковский филиал ЧГИФКа. – Чайковский, 1991.
4. Лисовская Н.И., Смирнов Ю.И. Значимость физических качеств. – М., 1977.
5. Преображенский В.С. Азбука спорта. Горные лыжи. – М.: ФиС, 2005.
6. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник. - М.: Наука, Флинта, 2004.
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. - М: Советский спорт, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
8. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
9. Skilehrplan, Deutscher Verband fur das Skilehrwesen. – 2007.
10. Schröcksnadel P., Wallner H. Carven skilauf perfekt. – 2004.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
12. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.: учебник.- М.: Академия, 2014.
13. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособ. – М: Академия, 2014.
14. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
15. Сноуборд: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

### **Другие информационные ресурсы:**

1. Российская федерация горнолыжного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgssr.ru>
2. Федерация сноуборда России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://russnowboard.com/>
3. Copyright National Russian League of Instructors (Национальная лига инструкторов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.isiarussia.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
6. Физическая культура и спорт / Профессиональные стандарты // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/docs/101/69/2/5>
7. Правила видов спорта // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>
8. Федеральные стандарты спортивной подготовки // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

## **2.7 Рабочая программа вариативной дисциплины «Фристайл на горных лыжах: введение»**

*Содержание дисциплины:*

**Лекция 1 (2 часа). Тема: Основы работы инструктора с различными группами населения**

Общие понятия. Основные методы. Психологический климат на занятиях. Формы организации занятий с различными возрастными группами. Основные отличия проведения групповых и индивидуальных занятий. Способы формирования групп. Варианты построения групп. Формы организации занятий с различными возрастными группами. Возрастные особенности освоения двигательных навыков.

**Семинарское занятие 1 (2 часа) Методика обучения элементу «Медвежий разворот»**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание элемента «Медвежий разворот». Методический ряд при обучении. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарское занятие 2 (2 часа) Методика обучения элементам «Медвежий разворот», «Lazy boy», «Разворот улитка».**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание элементов «Медвежий разворот», «Lazy boy», «Разворот улитка». Методический ряд при обучении. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического типа 1 (2 час) «Медвежий разворот», «Lazy boy», «Разворот улитка»: демонстрация специальных упражнений.**

**Семинарское занятие 3 (2 часа) Методика обучения элементам «Hand Drag», «Стойка Switch», Switch.** Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание элементов «Hand Drag», «Стойка Switch», Switch. Методический ряд при обучении. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического типа 2 (2 часа), «Hand Drag», «Стойка Switch», Switch: демонстрация специальных упражнений.**

***Семинарское занятие 4 (2 часа) Методика обучения элементу «Разворот 180», «Switch 180», «Прямой прыжок»***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание элементов «Разворот 180», «Switch 180», «Прямой прыжок». Методический ряд при обучении. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 3 (2 часа) «Разворот 180», «Switch 180», «Прямой прыжок»: демонстрация специальных упражнений.***

***Семинарское занятие 5 (2 часа) Методика обучения элементам, «Shifty/Tokio Drift», «Shifty/Tokio», «J-Spin»***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание элемента «Shifty/Tokio Drift», «Shifty/Tokio», «J-Spin». Методический ряд при обучении. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 4 (2 часа) «Shifty/Tokio Drift», «Shifty/Tokio», «J-Spin»: демонстрация специальных упражнения.***

***Семинарское занятие 6 (2 часа) Методика обучения элементам «Switch J-Spin», «Стойка кенгуру», «Ollie», «Nollie»***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание элементов «Switch J-Spin», «Стойка кенгуру», «Ollie», «Nollie». Методический ряд при обучении. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

Описание элементов. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Методический ряд при обучении. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 5 (2 часа) «Switch J-Spin», «Стойка кенгуру», «Ollie», «Nollie»: демонстрация специальных упражнений.***

***Семинарское занятие 7 (2 часа) Методика обучения элементам «Switch Ollie» «J-Spin 180», «Switch Nollie»***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание элементов «Switch Ollie» «J-Spin 180», «Switch Nollie». Методический ряд при обучении. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 6 (2 часа) «Switch Ollie» «J-Spin 180», «Switch Nollie»: демонстрация специальных упражнений.***

***Семинарское занятие 8 (2 часа) Методика обучения элементам «Tail Drag», «Daffy», «Daffy 180»***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание элементов «Tail Drag», «Daffy», «Daffy 180». Методический ряд при обучении. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 7 (2 часа) «Tail Drag», «Daffy», «Daffy 180»: демонстрация специальных упражнений.***

***Семинарское занятие 9 (2 часа) Методика обучения элементам «Switch Daffy», «Switch Daffy 180» и «Lazy boy hand drag 180»***

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание элементов «Switch Daffy», «Switch Daffy 180» и «Lazy boy hand drag 180». Методический ряд при обучении. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

***Семинарское занятие практического типа 8 (2 часа) «Switch Daffy», «Switch Daffy 180» и «Lazy boy hand drag 180»: демонстрация специальных упражнений.***

**Семинарское занятие 10 (2 часа) Методика обучения элементам «Nose butter 180» и «Switch tail butter 180».**

Основные понятия. Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание элементов «Nose butter 180» и «Switch tail butter 180».

Методический ряд при обучении. Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления.

**Семинарское занятие практического типа 9 (2 часа) «Nose butter 180» и «Switch tail butter 180»:** демонстрация специальных упражнений.

**Семинарское занятие практического типа 10 (2 часа) «Front Slide», «Back Slide», «Crab», «Crossing»**

Цель обучения. Выбор склона для обучения. Описание элементов «Front Slide», «Back Slide», «Crab», «Crossing». Средства, используемые при обучении. Ошибки, возникающие при обучении, и способы их исправления. Демонстрация специальных упражнений.

**Содержание самостоятельной работы слушателей по дисциплине**

Номер	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
1-10	Методика работы с занимающимися на различных этапах обучения элементам фристайла. Законспектировать методику обучения в рабочей тетради к каждому семинарскому занятию в соответствии с его темой.	50

**Форма и методы контроля знаний слушателей по разделу** – компьютерное тестирование (в электронной информационно-образовательной среде). Результат тестирования – зачтено/ не зачтено.

**Критерии оценки:** выполнение тестовых заданий и вопросов от 60 % и более – зачтено; при результате 59% и менее – не зачтено. Слушателю дается 3 попытки, не ограниченные по времени.

**Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**

**Основная литература**

1. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Методика специальной лыжной подготовки спортсменов-горнолыжников. – Чайковский, 2000.

2. Лисовский А.Ф. Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности. – М., 1996.

3. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И., Барков Ю.Ф. Методика специальной лыжной подготовки спортсменов-горнолыжников. – Чайковский, 2000.

**Дополнительная литература:**

1. Кеммлер Ю. Горные лыжи. – М., 2000.

2. Лемастер Р. На кантах. – М., 2002.

3. Лисовский А.Ф. Основы техники горнолыжного спорта: Лекции по курсу «Горнолыжный спорт» / Чайковский филиал ЧГИФКа. – Чайковский, 1991.

5. Преображенский В.С. Азбука спорта. Горные лыжи. – М.: ФиС, 2005.

6. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник.- М.: Наука, Флинта, 2004.

7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник.- М: Советский спорт, 2010 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)

8. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.

9. Skilehrplan, Deutscher Verband fur das Skilehrwesen. – 2007.

10. Schröcksnadel P., Wallner H. Carven skilauf perfekt. – 2004.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
12. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта.: учебник.- М.: Академия, 2014.
13. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособ. – М : Академия, 2014.
14. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
15. Лисовский А.Ф. Компоненты технического мастерства горнолыжника и методика их оценки – Чайковский, 1988.
16. Лисовский А.Ф. Интегративный контроль техники и тактики в горнолыжном спорте Монография. Чайковский. ЧГИФК, 2003.
17. Лисовская Н.И. Особенности годового планирования подготовки спортсменов-горнолыжников высокой квалификации: Лекция для студентов ин-тов физ. культуры / Чайковский филиал ЧГИФКа. – Чайковский, 1990.
18. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры/ Серова Л.К. – М.: Человек, 2011. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»)
19. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — М. : Издательство «Спорт», 2018 электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»

#### **Другие информационные ресурсы:**

1. Российская федерация горнолыжного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgssr.ru>
2. Федерация фристайла России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru>
3. Copyright National Russian League of Instructors (Национальная лига инструкторов) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.isiarussia.ru/>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>
5. Справочная информация: «Профессиональные стандарты» (Материал подготовлен специалистами КонсультантПлюс) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_157436/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_157436/)
6. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
7. Физическая культура и спорт / Профессиональные стандарты // Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosvo.ru/docs/101/69/2/5>
8. Правила видов спорта // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/>
9. Федеральные стандарты спортивной подготовки // Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

### **2.8 Рабочая программа вариативной дисциплины «Возрастная психология в обучении детей горнолыжному спорту/сноуборду: базовый курс» (92 часа)**

#### *Содержание дисциплины*

***Лекция 1 (2 часа). Тема: Особенности развития личности детей в возрасте 2-3 лет и их учет при обучении катанию на горных лыжах***

Базовые психологические потребности детей в возрасте 2-3 года. Влияние родителей и окружающих на формирование личности. Необходимые условия для нормального развития личности в данном возрасте. Возможные отклонения в развитии личности при отсутствии необходимых условий и неудовлетворении базовых потребностей. Учет позитивного и негативного развития личности при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах.

**Лекция 2 (2 часа). Тема: Особенности развития личности детей в возрасте 4-5 лет и их учет при обучении катанию на горных лыжах/сноуборде**

Базовые психологические потребности детей в возрасте 4-5 лет. Влияние родителей и окружающих на формирование личности. Необходимые условия для нормального развития личности в данном возрасте. Возможные отклонения в развитии личности при отсутствии необходимых условий и неудовлетворении базовых потребностей. Учет позитивного и негативного развития личности при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 3 (2 часа). Тема: Особенности развития личности детей в возрасте 6-9 лет и их учет при обучении катанию на горных лыжах/сноуборде**

Базовые психологические потребности детей в возрасте 6-9 лет. Влияние родителей и окружающих на формирование личности. Необходимые условия для нормального развития личности в данном возрасте. Возможные отклонения в развитии личности при отсутствии необходимых условий и неудовлетворении базовых потребностей. Учет позитивного и негативного развития личности при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 4 (2 часа). Тема: Особенности развития личности детей в возрасте 10-12 лет и их учет при обучении катанию на горных лыжах/сноуборде**

Базовые психологические потребности детей в возрасте 10-12 лет. Влияние родителей и окружающих на формирование личности. Необходимые условия для нормального развития личности в данном возрасте. Возможные отклонения в развитии личности при отсутствии необходимых условий и неудовлетворении базовых потребностей. Учет позитивного и негативного развития личности при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 5 (2 часа). Тема: Особенности развития личности детей в возрасте 13-16 лет и их учет при обучении катанию на горных лыжах/сноуборде**

Базовые психологические потребности детей в возрасте 13-16 лет. Влияние родителей и окружающих на формирование личности. Необходимые условия для нормального развития личности в данном возрасте. Возможные отклонения в развитии личности при отсутствии необходимых условий и неудовлетворении базовых потребностей. Учет позитивного и негативного развития личности при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 6 (2 часа). Тема: Проявление негативных эмоций в возрасте 2-3 года и способы управления поведением ребенка на занятиях по обучению катанию на горных лыжах**

Формы негативных проявлений ребенка в возрасте 2-3 года. Причины возникновения негативных проявлений и варианты минимизации их возникновения. Варианты реакции инструктора на негативные проявления ребенка и рекомендации, как с ними работать на занятиях по обучению катанию на горных лыжах.

**Лекция 7 (2 часа). Тема: Проявление негативных эмоций в возрасте 4-5 лет и способы управления поведением ребенка на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде**

Формы негативных проявлений ребенка в возрасте 4-5 лет. Причины возникновения негативных проявлений и варианты минимизации их возникновения. Варианты реакции инструктора на негативные проявления ребенка и рекомендации, как с ними работать на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 8 (2 часа). Тема: Проявление негативных эмоций в возрасте 6-9 лет и способы управления поведением ребенка на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде**

Формы негативных проявлений ребенка в возрасте 6-9 лет. Причины возникновения негативных проявлений и варианты минимизации их возникновения. Варианты реакции инструктора на негативные проявления ребенка и рекомендации, как с ними работать на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 9 (2 часа). Тема: Проявление негативных эмоций в возрасте 10-12 лет и способы управления поведением ребенка на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде**

Формы негативных проявлений ребенка в возрасте 10-12 лет. Причины возникновения негативных проявлений и варианты минимизации их возникновения. Варианты реакции инструктора на негативные проявления ребенка и рекомендации, как с ними работать на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 10 (2 часа). Тема: Проявление негативных эмоций в возрасте 13-16 лет и способы управления поведением ребенка на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде**

Формы негативных проявлений ребенка в возрасте 13-16 лет. Причины возникновения негативных проявлений и варианты минимизации их возникновения. Варианты реакции инструктора на негативные проявления ребенка и рекомендации, как с ними работать на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 11 (2 часа). Тема: Особенности развития мышления и речи у детей в возрасте 2-3 года и их учет при объяснении задания на занятиях по обучению катанию на горных лыжах**

Особенности развития мышления у детей в возрасте 2-3 года. Учет особенностей развития мышления при постановке задачи и подаче материала на занятиях по обучению катанию на горных лыжах. Особенности развития речи у детей в возрасте 2-3 года. Учет особенностей развития речи при постановке задач и объяснении материала на занятиях по обучению катанию на горных лыжах.

**Лекция 12 (2 часа). Тема: Особенности развития мышления и речи у детей в возрасте 4-5 лет и их учет при объяснении задания на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде**

Особенности развития мышления у детей в возрасте 4-5 лет. Учет особенностей развития мышления при постановке задачи и подаче материала на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде. Особенности развития речи у детей в возрасте 4-5 лет. Учет особенностей развития речи при постановке задач и объяснении материала на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 13 (2 часа). Тема: Особенности развития мышления и речи у детей в возрасте 6-9 лет и их учет при объяснении задания на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде**

Особенности развития мышления у детей в возрасте 6-9 лет. Учет особенностей развития мышления при постановке задачи и подаче материала на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде. Особенности развития речи у детей в возрасте 6-9 лет. Учет особенностей развития речи при постановке задач и объяснении материала на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 14 (2 часа). Тема: Основные виды деятельности детей в возрасте 2-3 года и их использование на занятиях по обучению катанию на горных лыжах**

Игры с предметами как основной вид деятельности детей в возрасте 2-3 года. Использование основного вида деятельности с учетом его особенностей на занятиях по обучению катанию на горных лыжах.

**Лекция 15 (2 часа). Тема: Основные виды деятельности детей в возрасте 4-6 лет и их использование на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде**

Игры с предметами как основной вид деятельности детей в возрасте 4-6 лет. Использование основного вида деятельности с учетом его особенностей на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 16 (2 часа). Тема: Основные виды деятельности детей в возрасте 7-12 лет и их использование на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде**

Игры с предметами как основной вид деятельности детей в возрасте 7-12 лет. Использование основного вида деятельности с учетом его особенностей на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 17 (2 часа).**

**1) Особенности социализации детей в возрасте 2-3 года и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах (1 час)**

Особенности социализации детей в возрасте 2-3 года. Умение контактировать с окружающими. Учет особенностей социализации детей в возрасте 2-3 года при выстраивании взаимоотношений ребенка с инструктором на занятиях по обучению детей катанию на горных лыжах.

**2) Особенности социализации детей в возрасте 4-5 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде (1 час)**

Особенности социализации детей в возрасте 2-3 года. Умение контактировать с окружающими. Разница между мальчиком и девочками. Учет особенностей социализации детей в возрасте 2-3 года при выстраивании взаимоотношений ребенка с инструктором и в группе на занятиях по обучению детей катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 18 (2 часа).**

**1) Особенности социализации детей в возрасте 6-9 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде (1 час)**

Особенности социализации детей в возрасте 6-9 лет. Умение контактировать с окружающими. Разница между мальчиком и девочками. Учет особенностей социализации детей в возрасте 6-9 лет при выстраивании взаимоотношений ребенка с инструктором и в группе на занятиях по обучению детей катанию на горных лыжах/сноуборде.

**2) Особенности социализации детей в возрасте 10-12 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде (1 час)**

Особенности социализации детей в возрасте 10-12 лет. Умение контактировать с окружающими. Разница между мальчиком и девочками. Учет особенностей социализации детей в возрасте 10-12 лет при выстраивании взаимоотношений ребенка с инструктором и в группе на занятиях по обучению детей катанию на горных лыжах/сноуборде.

**Лекция 19 (2 часа).**

**1) Особенности социализации детей в возрасте 13-16 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде (1 час)**

Особенности социализации детей в возрасте 13-16 лет. Умение контактировать с окружающими. Разница между мальчиком и девочками. Учет особенностей социализации детей в возрасте 13-16 лет при выстраивании взаимоотношений ребенка с инструктором и в группе на занятиях по обучению детей катанию на горных лыжах/сноуборде.

**2) Особенности формирования мотивации в возрасте 2-3 года и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах (1 час)**

Особенности формирования мотивации в возрасте 2-3 года. Влияние взрослых и внешних условий на формирование мотивации. Роль инструктора в формировании мотивации. Учет особенностей мотивации при выстраивании занятия по обучению катанию на горных лыжах.

**Лекция 20 (2 часа).**



**1) Особенности формирования мотивации в возрасте 4-5 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах (1 час)**

Особенности формирования мотивации в возрасте 4-5 лет. Влияние взрослых и внешних условий на формирование мотивации. Роль инструктора в формировании мотивации. Учет особенностей мотивации при выстраивании занятия по обучению катанию на горных лыжах.

**2) Особенности формирования мотивации в возрасте 6-9 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах (1 час)**

Особенности формирования мотивации в возрасте 6-9 лет. Влияние взрослых и внешних условий на формирование мотивации. Роль инструктора в формировании мотивации. Учет особенностей мотивации при выстраивании занятия по обучению катанию на горных лыжах.

**Лекция 21 (2 часа).**

**1) Особенности формирования мотивации в возрасте 10-12 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах (1 час)**

Особенности формирования мотивации в возрасте 10-12 лет. Влияние взрослых и внешних условий на формирование мотивации. Роль инструктора в формировании мотивации. Учет особенностей мотивации при выстраивании занятия по обучению катанию на горных лыжах.

**2) Особенности формирования мотивации в возрасте 13-16 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах (1 час)**

Особенности формирования мотивации в возрасте 13-16 лет. Влияние взрослых и внешних условий на формирование мотивации. Роль инструктора в формировании мотивации. Учет особенностей мотивации при выстраивании занятия по обучению катанию на горных лыжах.

**Содержание самостоятельной работы слушателей по дисциплине**

Номер	Наименование лекционного занятия	Трудоемкость (час)
1	Особенности развития личности детей в возрасте 2-3 года и их учет при обучении катанию на горных лыжах	2
2	Особенности развития личности детей в возрасте 4-5 лет и их учет при обучении катанию на горных лыжах/сноуборде	2
3	Особенности развития личности детей в возрасте 6-9 лет и их учет при обучении катанию на горных лыжах/сноуборде	2
4	Особенности развития личности детей в возрасте 10-12 лет и их учет при обучении катанию на горных лыжах/сноуборде	2
5	Особенности развития личности детей в возрасте 13-16 лет и их учет при обучении катанию на горных лыжах/сноуборде	2
6	Проявление негативных эмоций в возрасте 2-3 года и способы управления поведением ребенка на занятиях по обучению катанию на горных лыжах	1
7	Проявление негативных эмоций в возрасте 4-5 лет и способы управления поведением ребенка на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	1
8	Проявление негативных эмоций в возрасте 6-9 лет и способы управления поведением ребенка на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
9	Проявление негативных эмоций в возрасте 10-12 лет и способы управления поведением ребенка на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
10	Проявление негативных эмоций в возрасте 13-16 лет и	2

	способы управления поведением ребенка на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	
11	Особенности развития мышления и речи у детей в возрасте 2-3 года и их учет при объяснении задания на занятиях по обучению катанию на горных лыжах	2
12	Особенности развития мышления и речи у детей в возрасте 4-5 лет и их учет при объяснении задания на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
13	Особенности развития мышления и речи у детей в возрасте 6-9 лет и их учет при объяснении задания на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
14	Основные виды деятельности у детей в возрасте 2-3 года и их использование на занятиях по обучению катанию на горных лыжах	2
15	Основные виды деятельности у детей в возрасте 4-6 лет и их использование на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
16	Основные виды деятельности у детей в возрасте 7-12 лет и их использование на занятиях по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
17	Особенности социализации детей в возрасте 2-3 года и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах	2
17	Особенности социализации детей в возрасте 4-5 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
18	Особенности социализации детей в возрасте 6-9 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
18	Особенности социализации детей в возрасте 10-12 лет года и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
19	Особенности социализации детей в возрасте 13-16 лет года и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
19	Особенности формирования мотивации в возрасте 2-3 года и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах	2
20	Особенности формирования мотивации в возрасте 4-5 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
20	Особенности формирования мотивации в возрасте 6-9 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
21	Особенности формирования мотивации в возрасте 10-12 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
21	Особенности формирования мотивации в возрасте 13-16 лет и их учет при построении занятия по обучению катанию на горных лыжах/сноуборде	2
Всего:		50

**Форма и методы контроля знаний слушателей по разделу – компьютерное тестирование** (в электронной информационно-образовательной среде). Результат тестирования – зачтено/ не зачтено.

**Критерии оценки:** выполнение тестовых заданий и вопросов от 60 % и более – зачтено; при результате 59% и менее – не зачтено. Слушателю дается 3 попытки, не ограниченные по времени.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**

#### **Основная литература**

1. Волков, Б.С. Возрастная психология / Б.С. Волков. - М.: Академический проект, 2008.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Ильин Е.П. Психология спорта: учебное пособие. – СПб: Питер, 2009.

#### **Дополнительная литература:**

1. Авдулова, Т.П. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / Т.Д. Марцинковская, Т.П. Авдулова. - М.: ИЦ Академия, 2011.
2. Батюта, М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2013, 2015.
3. Болотова, А.К. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. - М.: ИД ГУ ВШЭ, 2012; СПб.: Питер, 2018.
4. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010.
5. Гурова, Е.В. Психология развития и возрастная психология: Тесты / Е.В. Гурова. - М.: Аспект-Пресс, 2005.
6. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: Учебное пособие. - М.: КДУ, 2013.
7. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология / О.Б. Дарвиш. - М.: КДУ, 2013. - 264 с.
8. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия / И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. - М.: Academia, 2018. - 256 с.
9. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена : метод.пособие. М., 2009.
10. Зайганов Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Зайганов. – М.: . Советский спорт, 2010. – 232 с.
11. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб.: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена, 2000. 486с.
12. Киселёв Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: Монография. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
13. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. – М.: Terra – Спорт, 2000. – 120 с.
14. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: учеб. пособ. – М : Академия, 2014.
15. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособи. / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колуцкий. - М.: Академический проект, 2015. - 420 с.
16. Мандель, Б.Р. Возрастная психология: Учебное пособие / Б.Р. Мандель.. - М.: Вузовский учебник, НИЦ Инфра-М, 2013. - 352 с.
17. Марцинковская, Т.Д. Возрастная психология / Т.Д. Марцинковская. - М.: Академия, 2013; 2017.

18. Модули психологической структуры в спорте: Монография. – М.: Советский спорт, 2009. – 296 с.
19. Мухина, В.С. Возрастная психология: Феноменология развития: Учебник / В.С. Мухина. - М.: Академия, 2016. - 272 с.
20. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: Учебник. - Люберцы: Юрайт, 2016, 2010; М.: ПО России, 2004.
21. Пак, Т.С. Психология развития и возрастная психология / Т.С. Пак. - М.: Человек, 2010. - 48 с.
22. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. А.Е. Тарас / М.: АСТ; МН.: Харвест, 2007. – 352 с. – (Библиотека практической психологии.).
23. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб.заведений / [А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др.]; под ред. А.В. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.
24. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод.пособие. М., 2010.
25. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.: ил. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).
26. Столяренко, Л.Д. Возрастная психология: Учебник / Л.Д. Столяренко. - Рн/Д: Феникс, 2011. - 288 с.

#### **Другие информационные ресурсы:**

1. Российская федерация горнолыжного спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fgssr.ru>
2. Федерация фристайла России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru>
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>
4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

### 3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных дисциплин	Основные / усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт
1.1	Теория и история горнолыжного спорта	способность организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	– историю и современное состояние горнолыжной отрасли, её место и значение в физической культуре; – значение и виды горнолыжного спорта; – терминологию горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда)	– использовать в своей деятельности терминологию горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда)	– использования в своей деятельности терминологии горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда)
1.2	Теория и история горнолыжного спорта	способность организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	– терминологию горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда); – основы горнолыжной техники; – основы гигиены и требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду); – санитарно-гигиенические требования к проведению занятий и соревнований; – гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; – правила и организацию физкультурно-оздоровительных и	– использовать в своей деятельности терминологию горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда); – использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях физической культурой с использованием средств горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда); – оценивать качество выполнения упражнений и технических элементов горнолыжном спорте (фристайле, сноуборде); – определять ошибки в технике движений горнолыжного спорта	– проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил на занятиях физической культурой и спортом; – владения навыками обеспечения безопасности на спортивном объекте при проведении занятий, физкультурных и спортивных мероприятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм. – организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых

			спортивно-массовых мероприятий и соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду).	(фристайла, сноуборда), причины их возникновения у занимающихся, подбирать приемы и средства для их устранения.	мероприятий и соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду).
1.3	Теория и история горнолыжного спорта	– способность организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия, –	– основы гигиены и требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду); – факторы и причины травматизма в процессе занятий горнолыжным спортом (фристайлом, сноубордом)	– выявлять неисправности спортивных объектов, оборудования и инвентаря; – обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду) с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); – использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях физической культурой с использованием средств горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда)	– использования специальной экипировки, спортивного инвентаря и оборудования горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда); – проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил на занятиях физической культурой и спортом; – владения навыками обеспечения безопасности на спортивном объекте при проведении занятий, физкультурных и спортивных мероприятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм
1.4	Теория и история горнолыжного спорта	способность организовывать и проводить	– историю и современное состояние горнолыжной отрасли, её место и значение в	– использовать методы, средства и методические приемы при проведении	– владения методикой проведения занятий физической культуры и

		<p>физкультурно-спортивные мероприятия и занятия</p>	<p>физической культуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение и виды горнолыжного спорта;</li> <li>– средства, методы, приемы горнолыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и деятельности;</li> <li>– специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду);</li> <li>– правила и организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду).</li> </ul>	<p>занятий по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду) в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду) с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях физической культурой с использованием средств горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда).</li> </ul>	<p>спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и избранного вида спорта (горнолыжный спорт, фристайл, сноуборд);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду).</li> </ul>
1.5	Теория и история горнолыжного спорта	<p>способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основы гигиены и требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду);</li> <li>– санитарно-гигиенические требования к проведению занятий и соревнований;</li> <li>– правила обеспечения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду) с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>– владения навыками обеспечения безопасности на</li> </ul>

			<p>безопасности и профилактики травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма в процессе занятий горнолыжным спортом (фристайлом, сноубордом);</li> <li>– гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> <li>– специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду).</li> </ul>	<p>требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений;</li> <li>– разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря.</li> </ul>	<p>спортивном объекте при проведении занятий, физкультурных и спортивных мероприятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм</p>
2	<p>Вариативные дисциплины (по выбору)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</li> <li>- обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– терминологию горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда);</li> <li>– основы горнолыжной техники;</li> <li>– средства, методы, приемы горнолыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и деятельности;</li> <li>– санитарно-гигиенические требования к проведению занятий и соревнований;</li> <li>– гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать в своей деятельности терминологию горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда);</li> <li>– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду) в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду) с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использования специальной экипировки, спортивного инвентаря и оборудования горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда);</li> <li>– составления упражнений по обучению техническим приемам и элементам горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда) с учетом возраста и контингента занимающихся;</li> <li>– владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных</li> </ul>



			<p>лицами разных возрастных групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду);</li> <li>– специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду);</li> <li>– организацию и методику проведения занятий по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду);</li> <li>– основы методики обучения горнолыжной технике.</li> </ul>	<p>учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду) с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</li> <li>– организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений;</li> <li>– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях физической культурой с использованием средств горнолыжного спорта</li> </ul>	<p>упражнений и двигательных действий горнолыжного спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владения методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности и избранного вида спорта (горнолыжный спорт, фристайл, сноуборд);</li> <li>– проведения комплексов упражнений и занятий с использованием средств горнолыжного спорта и с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>– проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>– владения навыками обеспечения безопасности на спортивном объекте при проведении занятий,</li> </ul>
--	--	--	---	---	--

				<p>(фристайла, сноуборда);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>– показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в горнолыжном спорте (фристайле, сноуборде);</li> <li>– оценивать качество выполнения упражнений и технических элементов горнолыжном спорте (фристайле, сноуборде);</li> <li>– определять ошибки в технике движений горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда), причины их возникновения у занимающихся, подбирать приемы и средства для их устранения.</li> </ul>	<p>физкультурных и спортивных мероприятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм.</p>
--	--	--	--	---	---

#### **4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Итоговая аттестация проводится в форме компьютерного тестирования для оценки компетенций, необходимых умений и знаний (п. 1.4), которые приобретены или усовершенствованы слушателями в результате освоения программы.

##### **Примерные тестовые задания**

1. К особенностям педагогической деятельности Инструктора по спорту и тренера можно отнести:

- а) Высокий уровень нормативности
- б) Социальная ответственность
- в) Ярко выраженный творческий характер
- г) Все ответы верны

2. Способность осуществлять профессиональную деятельность «со знанием дела», принимать ответственные решения и действовать адекватно требованиям данной ситуации

- а) Компетентность
- б) Профессионализм
- в) Педагогическое творчество
- г) Педагогическое мастерство

3. Что из спортивной экипировки не выдается в индивидуальное пользование

- а) Ботинки для горных лыж
- б) Нагрудные номера
- в) Горнолыжный костюм
- г) Шлем

4. Согласно профессиональным стандартам «Инструктор-методист» и «Тренер» он должен уметь:

- а) Объяснять и разъяснять суть упражнений
- б) Соблюдать правила и технику безопасности при организации тренировочных мероприятий
- в) Пользоваться контрольно-измерительными приборами
- г) Все ответы верны

5. Для обеспечения безопасности и предотвращения травм головы спортсмен должен быть оснащен

- а) Палками
- б) Ботинками
- в) Шапкой
- г) Шлемом

6. Министерство спорта России и региональные федерации закупают у производителей экипировку распределяют ее между:

- а) Спортивными клубами
- б) Тренерами
- в) Всеми спортсменами
- г) Элитными спортсменами

7. В состав жюри соревнований не входит
- Старший судья на старте
  - Технический делегат
  - Главный судья
  - Ассистент технического делегата
8. Трассы во время соревнований по горнолыжному спорту используются
- в различных направлениях
  - по неразмеченной трассе
  - в заранее установленном направлении
  - пересекая участки для тестирования лыж и разминки
9. Во время тренировочных занятий спортсмены должны соблюдать правила переноски лыжного инвентаря. Выберите вариант, который не относится к данным правилам:
- Переноска лыж до места занятий должна быть организованной
  - Лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении
  - Лыжи для хранения должны быть совмещены в пару и скреплены друг с другом специальным приспособлением
  - Перенос палок осуществлять победителями (наконечниками) вверх
10. Для предотвращения травматизма на занятиях, тренер должен знакомить спортсменов с правилами во время занятий, к таким правилам не относится:
- При вынужденном падении падать на спину и ждать помощи
  - При появлении признаков обморожения немедленно сообщить тренеру
  - Соблюдать интервалы при передвижении на лыжах и очередности выполнения спуска
  - При получении травмы незамедлительно сообщить тренеру
11. Учет, который позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группу спортсменов, называется:
- Предварительный учет
  - Оперативный учет
  - Текущий учет
  - Итоговый учет
12. Степень развития физических качеств – это результат:
- Физической подготовки
  - Специальной подготовки
  - Общей подготовки
  - Технической подготовки
13. Укажите, чем достигается результативность техники у спортсмена в избранном виде спорта:
- Соответствием уровню физической, технической и тактической подготовки
  - Соревновательными и игровыми упражнениями
  - Эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью техники
  - Облегченными тренировочными снарядами и специальным оборудованием
14. Основными средствами специальной физической подготовки являются:
- Игровые и соревновательные упражнения

- б) Подвижные игры
- в) Подводящие упражнения
- г) Соревновательные и специально подготовительные упражнения

15. Под физическим развитием понимается

- а) Уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков
- б) Показатели здоровья
- в) Показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
- г) Комплекс функционально-морфологических свойств организма, который

определяет запас его физических сил

16. Эффективность работы отделений спортивной школы по видам спорта зависит

- а) От качества работы приемной комиссии
- б) От качественного отбора детей в группы начальной подготовки
- в) От физического развития детей
- г) От физической подготовленности детей

17. Отбор в учебно-тренировочные группы проводят

- а) Тренеры и врачи
- б) Руководство спортивной школы
- в) Методический совет при спортивной школе
- г) Приемная комиссия

18. В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать

а) Конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации

б) Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса

в) Способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера

г) Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса

19. Наиболее успешные спортивные школы Российской Федерации по фристайлу:

- а) г. Чусовой (Пермский край) СДЮСШОР «Огонёк»
- б) г. Красноярск СДЮСШОР по зимним видам спорта
- в) г. Санкт-Петербург УОР № 2, ШВСМ по зимним видам спорта
- г) все перечисленные

20. Кто из перечисленных спортсменов не является выдающимся фристайлистом фристайлистов

- а) Шуплецов Сергей
- б) Шарифуллин Руслан
- в) Смышляев Александр
- г) Немов Алексей

21. Какие категории прыжков существуют во фристайле:

- а) Прямые фигуры
- б) Вертикальные вращения (геликоптеры)
- в) Сальтовые прыжки (назад, вперед, с винтами)
- г) Рондаты и перевороты (назад, вперед)

22. Что является основной задачей службы инструкторов ГЛЦ?

- а) Обучать учеников по единой методике и повышать профессиональное мастерство инструкторов
- б) Найти и привлечь учеников, которые оплатят обучение, продлят его в данной службе и будут рекомендовать эту службу своим друзьям
- в) Найти инструкторов, которые будут качественно проводить занятия, а также организовывать и проводить любительские соревнования
- г) Обеспечить высокую доходность ГЛЦ

23. Какие обязанности относятся к должностным обязанностям старшего инструктора? Выберите три правильных варианта ответа.

- а) Имеет высокую квалификацию и категорию подготовки
- б) Отвечает за техническое и методическое совершенствование инструкторов, работающих в службе
- в) Контролирует работу дежурной смены инструкторов
- г) Отвечает за продвижение услуг службы и её маркетинг, организует рекламные кампании в ГЛЦ
- д) Организует взаимодействие службы инструкторов с другими службами ГЛЦ, а также с органами государственной власти
- е) Обязанности старшего инструктора точно неопределены и зависят от ГЛЦ и руководителя службы инструкторов

24. Что относится к обязанностям инструктора по обеспечению безопасности на занятии? Выберите пять верных ответов.

- а) Хорошо знать и неукоснительно соблюдать 10 правил FIS, уметь объяснять их ученикам
- б) Быть весёлым и лёгким на подъём
- в) Знать все правила обеспечения безопасности (при катании на подготовленных склонах, внетрассовом катании, при неблагоприятных погодных условиях и в условиях высокогорья, правила использования подъёмников) и рекомендации к ним
- г) Хорошо знать трассы, на которых проводятся учебные занятия, и знать пути объезда
- д) Смотреть соревнования вместе с учениками, если им это интересно
- е) Иметь при себе средство связи (мобильный телефон, рацию), знать контактные телефоны инструкторской школы и других служб ГЛЦ
- ж) Проводить занятие строго по оплаченному времени без учёта погодных, снежных и рельефных условий
- з) Следить за физическим состоянием учеников, избегать снижения концентрации внимания из-за переутомления, учитывать возраст и физическую подготовку
- и) Действовать по принципу «бросить в воду – сам выплывет» и предоставлять полную свободу действий ученикам

25. Какие рекомендации относятся к катанию в мороз и ветер? Выберите несколько вариантов ответа.

- а) Использовать специальные защитные кремы
- б) Не кататься в одиночку, особенно в условиях плохой видимости
- в) Использовать балаклавы и защитные маски
- г) Не кататься на высокой скорости
- д) Не находиться на улице слишком долго, чаще пить горячие напитки
- е) Укутаться двумя шарфами и надеть две пары варежек

26. Что является основной задачей инструктора?

- а) Установить дружеские отношения с учеником
- б) Рассказать об услугах службы инструкторов так, чтобы ученик купил их
- в) Качественно провести занятие и научить ученика кататься безопасно и технично
- г) Помочь ученику хорошо и увлекательно провести время на заснеженном склоне

27. Какая форма подачи материала является основной для детей до 12 лет?

- а) Спортивная форма
- б) Деловой формат
- в) Игровая форма
- г) Формат обучения детей не отличается от формата обучения взрослых

28. Какой термин обозначает умение слушать и слышать собеседника ради установления позитивного психоэмоционального контакта?

- а) Активное слушание
- б) Активное понимание
- в) Эмпатия
- г) Олицетворение

29. Какие два шага следует сделать инструктору, чтобы у ученика появилась или усилилась мотивация продолжить занятия?

- а) Провести занятие таким образом, чтобы вызвать у ученика положительные эмоции, удовлетворив его текущую потребность и получив необходимый ему результат
- б) Ввести ученика в заблуждение, пообещав высокие и нереальные для него результаты
- в) Потребовать от ученика забронировать занятие прямо сейчас, во время текущего обучения
- г) Во время занятия выявить другие потребности ученика, рассказать (или показать) о возможных вариантах их удовлетворения и убедить его в реальности достижения положительного результата

30. Что такое первая помощь?

- а) Это комплекс экстренных медицинских мероприятий, проводимых пострадавшему на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение
- б) Это обеспечение психологического и физиологического комфорта для пострадавшего, а также предотвращение осложнений его состояния. Первую помощь оказывают очевидцы происшествия без использования медикаментов исключительно подручными средствами
- в) Это помощь врача, фельдшера лицензированного медкабинета ГЛЦ или бригады скорой помощи
- г) Такого понятия не существует

31. В каких двух критических случаях инструктору необходимо действовать здесь и сейчас?

- а) Инструктор обязан оказать первую помощь при любых происшествиях (независимо от наличия специальной подготовки по оказанию первой помощи)
- б) Это клиническая смерть пострадавшего и кровотечения
- в) Это только кровотечения
- г) Это только клиническая смерть

32. При каком условии существует лавинная опасность?

- а) Только на крутых склонах после крупных снегопадов

- б) Если есть склон и на нём есть снег
- в) Если резко изменились температурные условия
- г) В России нет склонов, на которых возможен сход лавин

33. Что такое ангуляция? Только один вариант ответа правильный.

а) Это сочетание наклона и положения частей тела, которое обеспечивает оптимальный угол закатовки лыж в повороте, не ограничивая использование внешних и внутренних (собственных) сил, для сохранения равновесия и сбалансированного положения

б) Это физическая величина, которая определяется величиной воздействия внешней силы на единицу площади опоры

в) Это изменение угла закатовки лыжи

г) Такого понятия не существует

34. Какое понятие обозначает движения или последовательность движений, которые закладываются природой и не требуют специальной тренировки для того, чтобы эти движения осуществлялись?

а) Суперспособности

б) Приоритетные способности

в) Основные (врождённые) способности

г) Психологические способности

35. В каких случаях при проведении соревнований инструктор может выполнять различные должностные обязанности, в том числе и обязанности судьи-контролёра?

а) При проведении муниципальных, региональных, межрегиональных и всероссийских соревнований, включённых в календари официальных спортивных и физкультурных мероприятий

б) При организации соревнований, с инициативой проведения которых выступил сам инструктор

в) Если инструктор искренне хочет быть полезен при проведении соревнований и написал соответствующее заявление руководству ГЛЦ

г) При организации и проведении соревнований, не включённых в официальные календари спортивных и физкультурных мероприятий и ориентированных на любителей зимних видов спорта и детей (это внутренние мероприятия ГЛЦ)

36. Что является основной и главной задачей судьи-контролёра при проведении соревнований по видам спорта: горнолыжный и сноуборд?

а) Наблюдение за прохождением контрольных ворот участниками соревнований

б) Постановка спортивной трассы

в) Объявление результатов соревнований

г) Контроль работы жюри соревнований

37. К каким характеристикам горных лыж относятся продольная и торсионная жёсткость, упругость, гибкость и виброустойчивость? Только один вариант ответа правильный.

а) Это возрастные характеристики горных лыж

б) Это производственные характеристики горных лыж

в) Это механические (или динамические) характеристики горных лыж

г) Это базовые характеристики горных лыж

38. Для какой категории катающихся рекомендуются ботинки с жёсткостью пластика 70



- а) Для начинающих
- б) Для совершенствующихся
- в) Для экспертов
- г) Для спортсменов

39. Что такое торсионная жёсткость сноуборда?

- а) Это жёсткость на скручивание, то есть способность сноуборда скручиваться вдоль продольной оси
- б) Это упругость сноуборда, то есть его способность восстанавливать свою форму
- в) Это торс сноуборда
- г) Это жёсткость сноуборда на прогиб

40. Какие углы постановки креплений рекомендуются для прохождения курсов подготовки инструкторов? Верен только один вариант ответа.

- а) Переднее крепление  $+12^\circ$ , заднее крепление  $-12^\circ$
- б) Переднее крепление  $+6^\circ$ , заднее крепление  $-10^\circ$
- в) Переднее и заднее крепления на  $0^\circ$
- г) Переднее крепление  $+21^\circ$ , заднее крепление  $-6^\circ$

#### **Критерии оценивания тестового контроля знаний**

Зачет	Критерии оценки
«зачтено»	60-100% правильных ответов
«не зачтено»	59% и менее правильных ответов

С целью оценивания практических умений и навыков, связанных с демонстрацией комплекса физических упражнений и технических элементов приобретенных или усовершенствованных слушателями в ходе изучения вариативных дисциплин программы во время семинарских занятий проводится практический зачет.

#### **Критерии оценивания практических умений и навыков, связанных с демонстрацией комплекса физических упражнений и технических элементов (практический зачет)**

Зачет	Критерии оценки
«зачтено»	Работа выполнена полностью и правильно, сделаны правильные наблюдения и выводы. Демонстрация практических умений осуществлена по плану с учетом техники безопасности на занятии и правил работы с используемым оборудованием. Проявлены организационные умения, поддерживаются дисциплина на занятии.
	Работа выполнена правильно, сделаны правильные наблюдения и выводы, но при этом занятие (или его часть) проведено не полностью или допущены несущественные ошибки в работе с заявленным контингентом занимающихся.
	Работа выполнена правильно не менее чем наполовину или допущена существенная ошибка в ходе объяснения учебного материала, демонстрации упражнений, в соблюдении правил техники безопасности на занятии, которая исправляется по требованию преподавателя.
«не зачтено»	Допущены две и более существенные ошибки в ходе проведения занятия или его части, в объяснении, в демонстрации упражнений, в соблюдении правил техники безопасности при работе со спортивным инвентарем и оборудованием, которые обучающийся не может исправить даже по требованию учителя. Работа не выполнена, у обучающегося отсутствуют практические умения.

#### **Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в горнолыжном спорте. Инструктор по горнолыжному спорту» выставляется слушателям, успешно освоившим теоретическую часть программы (по результатам компьютерного тестирования получившим результат «зачтено») и сдавшим практический зачет (с результатом «зачтено»).

### **Примерный перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию**

#### **Для прохождения компьютерного тестирования:**

1. Программа по горнолыжному спорту (сноуборду) на Олимпийских играх. Изменение программы горнолыжного спорта на Олимпийских играх.
2. Первое участие российских горнолыжников (сноубордистов) в зимних Олимпийских играх и чемпионате мира. Достижения российских горнолыжников (сноубордистов) на мировой арене.
3. Дисциплины горнолыжного спорта (фристайла, сноуборда).
4. Организация и проведение спортивных мероприятий на горнолыжном склоне. Виды спортивных мероприятий.
5. Основные правила проведения соревнований по горнолыжному спорту (фристайлу, сноуборду).
6. Постановка спортивных трасс дисциплин горнолыжного спорта (сноуборда).
7. Основные функции и задачи оргкомитета. Функции жюри. Обязанности главного судьи.
8. Состав и формирование судейской бригады. Права и обязанности судей. Права и обязанности участников.
9. Внешние, механические и функциональные характеристики горных лыж (лыж для фристайла, сноуборда).
10. Строение и конструкция горных лыж (лыж для фристайла, сноуборда). Классификация горных лыж (сноубордов).
11. Строение и функции креплений. Выбор, установка и регулировка креплений.
12. Виды горнолыжных (сноубордических) ботинок, их характеристика. Строение и функции горнолыжных палок.
13. Горнолыжные аксессуары (очки, перчатки, солнцезащитные очки, защита, спортивный комбинезон и т.д.). Средства защиты.
14. Роль инструктора в выборе горнолыжного снаряжения.
15. Способы подготовки лыж (сноуборда) к тренировкам и соревнованиям. Особенности хранения и перевозки горнолыжного снаряжения, инвентаря и оборудования.
16. Роль инструктора в работе горнолыжного центра. Права и обязанности инструктора. Функции инструктора.
17. Организационная структура управления горнолыжной отраслью.
18. Технология организации работы службы инструкторов. Основная задача службы инструкторов. Роль службы инструкторов в горнолыжном центре.
19. Способы привлечения клиентов в службу. Реклама службы.
20. Требования к базе для занятий горнолыжным спортом.
21. Разделение клиентов службы инструкторов по группам в соответствии с возрастом, полом, уровнем подготовленности.
22. Ведущие центры развития горнолыжного спорта (сноуборда).
23. Способы проведения занятий.
24. Особенности работы горнолыжных центров в России и за рубежом.
25. Структура современного горнолыжного центра.

26. Горные лыжи как средство физического воспитания, массово-оздоровительной работы, активного отдыха.
27. Горнолыжная подготовка детей и молодежи.
28. Использование горных лыж взрослым населением.
29. Подготовка тренеров-преподавателей, инструкторов, научных работников, других специалистов по горнолыжному спорту (сноуборду).
30. Общее руководство горнолыжной отраслью в России, финансовое обеспечение.
31. Профилактика травматизма.
32. Безопасность в горах. Правила поведения на горнолыжной трассе.
33. Опасности на подготовленных и неподготовленных горнолыжных склонах.
34. Влияние погодных условий, рельефа трассы, состояния снежного покрова, строений на трассе на безопасность во время спусков.
35. Возрастные и физические возможности занимающихся. Маркировка трасс по сложности.
36. Основные правила FIS (поведение на горнолыжном склоне).
37. Классификация снега и его формы.
38. Виды снежного покрова. Изменение движения снежного покрова под влиянием погодных условий, рельефа местности и т.п.
39. Воздействие ветра на снежный покров.
40. Лавинная опасность. Условия схода лавин. Типы лавин. Лавиноопасные погодные условия. Отличия лавин. Оценка лавинной опасности склона. Лавинный бипер.

**Перечень вопросов по вариативным дисциплинам 2.1-2.7 (для практического зачета)**

41. Общие понятия горнолыжного спорта.
  42. Психологический климат на занятиях.
  43. Формы организации занятий с различными возрастными группами.
  44. Основные отличия проведения групповых и индивидуальных занятий.
  45. Способы формирования групп. Варианты построения групп.
  46. Особенности проведения групповых занятий с детьми разного возраста.
  47. Способы установления контакта с родителем.
  48. Перечень информации, которую необходимо запросить у родителя о ребенке.
- Краткий обзор занятия.
49. Ознакомление с правилами поведения на занятии.
  50. Особенности работы с ребенком.
  51. Вводная часть (до начала проведения занятия).
  52. Подбор и проверка снаряжения ребенку. Как проверять снаряжение ребенка, который пришел на занятие.
  53. Как определить физическое состояние ребенка.
  54. Установление контакта с ребенком: первое знакомство.
  55. Возрастные особенности освоения двигательных навыков.
  56. Внешние и внутренние силы, действующие на горнолыжника во время выполнения поворота.
  57. Фазовый состав поворотов.
  58. Начальное обучение детей катанию на горных лыжах.
  59. Игры и специальные упражнения.
  60. Виды разминки на занятиях по горнолыжному спорту.
  61. Проверка и использование горнолыжного снаряжения.
  62. Способы подъема в гору.
  63. Способы торможения и остановки на горных лыжах.
  64. Методика обучения поворотам (на любом примере по выбору).
  65. Обучение начинающих подъему на канатных дорогах.

- 66. Методика обучения кантованию (траверсу).
- 67. Методика обучения боковому соскальзыванию.
- 68. Методика обучения техническим элементам в горнолыжном спорте / или сноуборде / или фристайле (на любом примере по выбору).

### **Перечень вопросов по вариативной дисциплине 2.8**

- 69. Основная ведущая деятельность в процессе обучения детей различного возраста.
- 70. Причины медленной реакции детей 2-3 лет на просьбы Инструктора.
- 71. Выбор инструктора по горнолыжному спорту для детей дошкольного возраста.
- 72. Действия инструктора при проявлении негативных эмоций детьми разного возраста.
- 73. Особенности формирования мотивации у детей различного возраста.
- 74. Способы обучения детей различного возраста катанию на горных лыжах/сноуборде при появлении негативных реакций.
- 75. Сюжетно-ролевые игры в обучении детей различного возраста катанию на горных лыжах/сноуборде.
- 76. Особенности развития личности детей в различные возрастные периоды.
- 77. Учет возрастных особенностей ребенка в обучении детей различного возраста катанию на горных лыжах/сноуборде.
- 78. Особенности построения занятий с учетом основных видов деятельности детей различного возраста.

Оценка уровня освоения программы осуществляется на семинарских занятиях по двухбалльной («зачтено», «не зачтено») оценке.

### **Критерии оценивания слушателей на семинарских занятиях (текущая оценка)**

Оценка	Критерии
«зачтено»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки.

	исправляемые с помощью преподавателя.
«не зачтено»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

## **.5 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемых тем и разделов, и систематически занимающимися научной и (или)научно-методической деятельностью.

## **6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

к.п.н., доцент Попова Анна Ивановна

\_\_\_\_\_ (подпись)

к.п.н., доцент Мальцева Ирина Сергеевна

\_\_\_\_\_ (подпись)