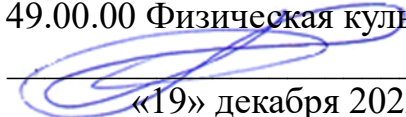


Министерство спорта Российской Федерации

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
«СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
СОРЕВНОВАНИЙ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ»**

Санкт-Петербург, 2022

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в лыжных гонках» направлена на обновление теоретических и практических навыков тренеров по биатлону и преподавателей высшей школы реализующих дисциплину теория и методика биатлона в ВУЗе.

Программа предполагает изучение технологии подготовки биатлонистов на различных этапах спортивного совершенствования.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в лыжных гонках» 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»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, №940, утвержденный 19 сентября 2017 год. Минобрнауки России;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 СПОРТ.

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в лыжных гонках» направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых слушатели, освоившие программу курсов повышения квалификации, могут осуществлять профессиональную деятельность:

05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы повышения квалификации слушатели могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогический;
- тренерский.

Целью освоения программы является овладение слушателями системой научно-практических знаний, умений и компетенций в сфере физической культуры и спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности. А также, обновления теоретических знаний и практических навыков профессиональной деятельности тренера по виду спорта в связи с повышением требований к уровню их квалификации и необходимостью освоения современных методов решения профессиональных задач.

Область профессиональной деятельности	Тип задачи профессиональной деятельности	Задачи профессиональной деятельности	Объекты профессиональной деятельности
05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).	Тренерский	Разработка и реализация программ спортивной подготовки	Тренировочный процесс, соревновательная деятельность спортсменов

Программа повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в лыжных гонках» направлена на решение потребностей рынка труда, учитывая анализ опыта профессиональной деятельности специалистов в данной области.

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

Высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) в области физической культуры и спорта, допускается высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) и подготовка по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Возможные наименования должностей, профессий:

Тренер

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

1.3 Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в лыжных гонках» слушатель должен овладеть следующими профессиональными компетенциями:

ПК-1 - Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ПК-2 - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ПК- 3 – Способен организовать участие занимающегося в мероприятиях медико- биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

1.4. Планируемые результаты обучения

Компетенция	Трудовые действия	Знания	Умения	Имеет опыт
Профессиональный стандарт "Тренер-преподаватель" (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н). Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный Минтруда России от 28 марта 2019 года N 191н				
ПК-1 - Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на начальном этапе и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	- положений теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной морфологии; анатомио-морфологические, физиологические, психологические и тендерные	- разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; - обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;	- планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки - обеспечения физического,

		<p>особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности;</p> <p>- концептуальных положений и требований к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки;</p> <p>- правил профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>- проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении;</p> <p>- разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма</p>	<p>психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни</p> <p>- обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта.</p>
<p>ПК-2 - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной</p>	<p>- психолого-педагогических основ учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов;</p> <p>- содержания информационного, технического и психолого-методического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</p>	<p>- использовать знания об особенностях тендерного развития для планирования работы со спортсменами и обучающимися, в том числе при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий</p> <p>- анализировать деятельность и ее результаты для корректировки</p>	<p>- осуществления поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса;</p> <p>- выявления и оценки уровня и качества</p>

	подготовки.		процессов спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования.	аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку
ПК- 3 – Способен организовать участие занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте; - варианты организации антидопинговой работы с различными группами населения. 	- планировать и проводить антидопинговые мероприятия с применением методик проведения работы по предотвращению применения допинга.	- проведения работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте

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 – 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

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в лыжных гонках» предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, семинары, консультации и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности образовательной организации активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

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

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме теста, включающего теоретические знания.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

1.8 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 биатлоном.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Современная система спортивной подготовки в лыжных гонках, организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость по видам работ в академических часах:				Форма контроля
		всего	аудиторные учебные занятия:		самостоятельная работа	
			лекции	практические		
1	Современная система подготовки спортивного резерва в лыжных гонках	24	12	0	12	Устный опрос
2	Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в лыжных гонках	16	8	0	8	Устный опрос
3	Моделирование тренировочного и соревновательного процесса	20	12	0	8	Устный опрос
4	Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов в лыжных гонках	26	12	4	10	Устный опрос
5	Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам	14	6	6	2	Устный опрос
6	Подготовка лыжного инвентаря	6	2	4	0	
	Итоговая аттестация	2				тестирование
	ИТОГО	108				

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Самостоятельная работа	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	6 - 8	2 – 4	5	4 недели

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Современная система подготовки спортивного резерва в лыжных гонках (24 часа)

1. Особенности подготовки спортивного резерва в лыжных гонках с учетом рекордных достижений спортивной сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам.

2. Модельные характеристики физической подготовленности и особенности их учета при реализации целевой комплексной программы подготовки спортивного резерва.

3. Модельные характеристики технической подготовленности и особенности их учета при реализации целевой комплексной программы подготовки спортивного резерва.

4. Модельные характеристики психологической подготовленности и особенности их учета при реализации целевой комплексной программы подготовки спортивного резерва.

5. Интегральная подготовка в лыжных гонках и пути ее совершенствования.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Объём и интенсивность тренировочной нагрузки у лыжников гонщиков старших разрядов в подготовительном периоде.	6
1.2	Особенности подготовки спортивного резерва в спорте	6

Раздел 2 Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в лыжных гонках (16 часов)

1. Компоненты мастерства высококвалифицированных спортсменов в лыжных гонках

2. Модельные характеристики мастерства высококвалифицированных спортсменов в лыжных гонках и способы оценки соответствия им.

3. Способы проектирования модельных показателей спортивного мастерства на перспективу.

4. Тренировочные и соревновательные нагрузки спортсменов сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам в олимпийском цикле.

5. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов и способы оценки соответствия им.

6. Этапы и проектирование подготовки сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам с учетом модельных характеристик мастерства.

7. План-схема годового цикла подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам в олимпийском цикле.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Анализ выступлений российских лыжников	4

2.2	гонщиков на первенствах мира и Олимпийских играх	4
	Становление спортивной формы лыжников гонщиков в годичном цикле подготовки	

Раздел 3 Моделирование тренировочного и соревновательного процесса (20 часов)

1. Структура многолетней подготовки спортсменов в лыжных гонках
2. Методики и средства оценки перспективности спортсмена в лыжных гонках по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию
3. Резервы и особенности адаптации
4. Возрастные особенности в лыжных гонках

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Методики массового и индивидуального отбора в Факторы, обуславливающие уровень технического мастерства в лыжных гонках	4
3.2	Тестирование подготовленности занимающихся в лыжных гонках	4

Раздел 4 Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов в лыжных гонках (26 часов)

1. Инновационные методики и технологии спортивной тренировки в лыжных гонках
2. Современные подходы к моделированию тренировочного процесса в лыжных гонках
3. Современные технологии учета и контроля подготовленности лыжников гонщиков, профилактики травматизма и рекреации в спорте высших достижений.
4. Пути повышения педагогического мастерства тренера по лыжным конкам.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
4.1	Рабочая документация для проведения соревнований	6
4.2	Инновационные методики и технологии подготовки спортивного резерва в лыжных гонках	4

Раздел 5 Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам (14 часов)

1. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам
2. Практическое занятие – Техническое обеспечение соревнований по лыжным

гонкам

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
5.1	Рабочая документация для проведения соревнований	6

Раздел 6 Подготовка лыжного инвентаря (6 часов)

1. Основы подготовки и теоретические основы при подготовке спортивного инвентаря в лыжных гонках
2. Практическое занятие – Подготовка лыжного инвентаря

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ:

ОСНОВНАЯ:

1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

ОСНОВНАЯ:

1. Грушин, А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений [Текст] : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / А. А. Грушин, А. Г. Баталов. - Москва : Физическая культура, 2014. - 106 с. : ил. - ISBN 978-5-9746-0176-7 : 150 р.
2. Зданович, О.С. Пропедевтика в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования / О. С. Зданович, В. В. Зибзеев ; Министерство спорта Российской Федерации ; Чайковский государственный институт физической культуры ; Кафедра теории и методики прыжков на лыжах с трамплина и горнолыжного спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 7,17 МБ). - Чайковский : [б. и.], 2014. – 143 с. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 139-143.
3. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>(06.10.2017).
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам [Текст] : учеб.-метод. пособие / сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - М. : Советский спорт, 2011. - 167, [1] с. : ил. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 165-166.
2. Ермаков, В.В. Техника лыжных гонок [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Ермаков, А. В. Пирог, В. С. Шевцов ; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 6,87 МБ). - Смоленск : [б. и.], 2007. – 61 с. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 61.
3. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>
4. Каширцев Ю.А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ю. А. Каширцев, В. Н. Федотов, А. В. Швецов ; Московская гос. акад. физ. культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 4,91 МБ). - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2008. – 37 с. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 37.
5. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / М-во спорта и туризма Республика Беларусь, Белорусский гос. ун-т физ. культуры ; под ред Н. А. Демко. - Минск : Изд-во БГУФК, 2010. - 298 с. : ил. - Гриф.: Доп. М-вом образования Республики Беларусь. - Библиогр.: с. 294-295.
6. Лыжный спорт [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700 "Педагогика" / Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена ; под общ. ред. В. В. Фарбея. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. - 154 с. : ил. - Библиогр.: с. 151-154.
7. Методика разработки комплексных целевых программ подготовки региональных сборных команд квалифицированных спортсменов на четырехлетний цикл подготовки (на примере лыжников-двоеборцев РФ) [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(68) - "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.]. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - СПб. : [б. и.], 2013. – 132 с. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.
8. Обучение классическим лыжным ходам [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов образовательных организаций, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 (44.03.05) - Педагогическое образование (профиль "Физкультурное образование") / [авт.-сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева]. - Москва : Спорт, 2016. - 214 с. - Библиогр.: с. 213-214. - ISBN 978-5-9907240-1-3
9. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков [Текст] : [учебно-методическое пособие] / В. Н. Плохой. - Москва : Спорт, 2016. - 183 с. : ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 180-182. - ISBN 978-5-906839-05-3
10. Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студ., преподавателей, тренеров и спортсменов . Ч. 7 / под ред. Н.А. Багина ; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 9,85 МБ) . - Великие Луки : [б. и.], 2009. – 74 с. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.
11. Федотова В.Г. Основы тактической подготовки лыжников-гонщиков [Электронный ресурс] : (учебно-методическое пособие) / В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 7,35 МБ). - Малаховка : [б. и.], 2006. - 35 с. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.

12. Шликенридер, П. Лыжный спорт [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн ; пер. с нем. Н. Бурмистровой. - Мурманск : Тулома, 2012. - 281, [1] с. : ил.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
- Российское образование <http://www.edu.ru/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>
- Федеральное агентство научных организаций (ФАНО России) <http://fano.gov.ru/ru/>
- Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь) <http://www.fadm.gov.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [http://fcior.edu.ru\(link isexternal\)](http://fcior.edu.ru(link isexternal))
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>
- Спортивная Россия - национальная информационная сеть [http://www.infosport.ru/\(link isexternal\)](http://www.infosport.ru/(link isexternal))
- Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/> (link is external)
- Мир спорта <http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta/> (link is external)
- Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru> (link is external)
- Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> (link is external)
- ФЕДЕРАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК РОССИИ www.flgr.ru

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию

№	Тестовое задание ВАР-1
1	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i></p> <p>Какого принципа спортивной тренировки не существует?</p> <p>а) Быстрее, выше, сильнее</p> <p>б) Единство общей и специальной подготовки</p> <p>с) Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям</p> <p>д) Цикличность тренировочного процесса</p>
2	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i></p> <p>Какой режим характерен для статической работы мышц?</p> <p>а) Удерживающий</p> <p>б) Преодолевающий</p> <p>с) Уступающий</p> <p>д) Смешанный</p>
3	<p><i>Выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Продолжительность мезоциклов?</p> <p>а) От 3 до 6 недель</p>

	<p>b) От 2 до 5 дней c) От 4 до 6 месяцев d) От 2 до 3 лет</p>
4	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i> Продолжительность микроциклов? a) От 2 до 7 дней b) От 4 до 6 месяцев c) От 3 до 6 недель d) От 2 до 3 лет</p>
5	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i> Что не является средством спортивной тренировки? a) Соревнования b) Избранные соревновательные упражнения c) Специально подготовительные упражнения d) Общеподготовительные упражнения</p>
6	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i> Снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности это? a) Стартовая апатия b) Стартовая лихорадка c) Боевая готовность d) Стартовое напряжение</p>
7	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i> Способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях определяемых требованиями конкретного вида деятельности это? a) Специальная выносливость b) Общая выносливость c) Индивидуальная выносливость d) Интегральная выносливость</p>
8	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i> Физическая подготовка бывает? a) Общая и специальная b) Целевая и направленная c) Силовая и адаптивная d) Поддерживающая и развивающая</p>
9	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i> «Способность к управлению временем двигательных реакций» к числу, каких способностей относится? a) Координационные способности b) Скоростные способности c) Силовые способности d) Выносливость</p>
10	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i> С чего должен начать тренер при подготовке к тренировочному занятию? a) Подготовка места занятия, с соблюдением техники безопасности b) С проведения подготовительной части занятия c) Отметить присутствующих на занятии d) Сообщения задач занятия</p>

11	<p><i>Выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Цель спортивной тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности b) Выиграть соревнования c) Повысить уровень физических кондиций d) Укрепить здоровье
12	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i></p> <p>Объём нагрузки это –</p> <ul style="list-style-type: none"> a) количество или продолжительность воздействий в часах, минутах, числе занятий и т.д. b) совокупность воздействия на организм или величина нервно-мышечного напряжения, скорость, темп движения, плотность, величина отягощения c) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем d) все перечисленное
13	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i></p> <p>Какой вид контроля применяется для определения параметров технико-тактической подготовленности?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) педагогический b) психологический c) медико-биологический d) биохимический
14	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i></p> <p>Сколько периодов содержит годичный тренировочный цикл?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 3 b) 1 c) 5 d) 2
15	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i></p> <p>Дайте определение понятию «спортивная форма».</p> <ul style="list-style-type: none"> a) состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению наивысших результатов в главном соревновании спортивного сезона b) текущее состояние спортивной подготовленности. c) уровень подготовленности в начале подготовительного периода d) уровень подготовленности в течение всего соревновательного сезона
16	<p><i>Выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Какой критерий применяют на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки лыжника?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) частоту сердечных сокращений b) продолжительность выполнения тренировочной нагрузки c) скорость передвижения d) моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной нагрузки
17	<p>На каком из этапов (периодов) спортивной подготовки наиболее высока эффективность применения игровых методик:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) этап начальной подготовки b) период начальной специализации в) этап совершенствования спортивного мастерства г) этап спортивной специализации
18	<p>Какова минимальная ширина лыжной трассы?</p>

	а) 5м; б) 3м; в) 6м; г) 9 м
19	Что относят к показателям физического развития?: А) показатели здоровья, телосложения и развития физических качеств Б) общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты В) необходимый для жизни фонд двигательных умений и навыков Г) показатели технического мастерства при выполнении разнообразных физических упражнений
20	Основным методом спортивного отбора в процессе многолетней подготовки, является: А) тестирование Б) эксперимент В) генетические методы Г) наблюдение

Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Михайлова Елена Янверовна, к.п.н, директор института дополнительного образования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

(подпись)

Сергеев Геннадий Александрович, к.п.н, заведующий кафедрой теории и методики лыжных видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

(подпись)

Петрушин Александр Владимирович, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжных видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

(подпись)