

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

«28» января 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.

<b>Область профессиональной деятельности</b>	<b>Тип задачи профессиональной деятельности</b>	<b>Задачи профессиональной деятельности</b>	<b>Объекты профессиональной деятельности</b>
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"> <li>- педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте;</li> <li>- варианты организации антидопинговой работы с различными группами населения.</li> </ul>	- 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 – 148 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»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость по видам работ в академических часах:				Форма контроля
		аудиторные учебные занятия:			самостоятельная работа	
		всего	лекции	практические		
1	Теория и методика лыжных гонок	26	14	0	12	Устный опрос
2	Подготовка спортивного резерва в лыжных гонках	24	12	0	12	Устный опрос
3	Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в лыжных гонках	24	12	0	12	Устный опрос
4	Моделирование тренировочного и соревновательного процесса	26	14	0	12	Устный опрос
5	Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов в лыжных гонках	26	12	2	12	Устный опрос
6	Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам	14	6	6	2	Устный опрос
7	Подготовка лыжного инвентаря	6	2	4	0	
	<b>Итоговая аттестация</b>	2				<b>тестирование</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>148</b>				

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 Теория и методика лыжных гонок (26 часов)

1. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами
2. Техника передвижения на лыжах классическими ходами
3. Характеристика и особенности лыжной подготовки
4. Методика развития скоростно-силовых способностей.

#### Тема 1.2 Теоретико-методические основы спортивной подготовки (14 часов)

1. Методика обучения технике двигательных действий и развития физических качеств
2. Основные механизмы энергообеспечения в видах лыжного спорта

#### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Особенности техники передвижения на лыжах коньковыми ходами	6
1.2	Особенности техники передвижения на лыжах классическими ходами	6

### Раздел 2 Подготовка 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
2.1	Объем и интенсивность тренировочной нагрузки у лыжников гонщиков старших разрядов в подготовительном периоде.	6
2.2	Особенности подготовки спортивного резерва в спорте	6

### Раздел 3 Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в лыжных гонках (24 часа)

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
3.1	Анализ выступлений российских лыжников гонщиков на первенствах мира и Олимпийских играх	6
3.2	Становление спортивной формы лыжников гонщиков в годовом цикле подготовки	8

### Раздел 4 Моделирование тренировочного и соревновательного процесса (26 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
4.1	Методики массового и индивидуального отбора в Факторы, обуславливающие уровень технического мастерства в лыжных гонках	6
4.2	Тестирование подготовленности занимающихся в лыжных гонках	6

### Раздел 5 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 гонкам.

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
<b>5.1</b>	Рабочая документация для проведения соревнований	6
<b>5.2</b>	Инновационные методики и технологии подготовки спортивного резерва в лыжных гонках	6

**Раздел 6 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
<b>6.1</b>	Рабочая документация для проведения соревнований	6

**Раздел 7 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. Зебзеев ; 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 isexternal)
- Мир спорта <http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta/>(link is external)
- Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/ru>(link isexternal)
- Теория и практика физической культуры <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>(link isexternal)
- ФЕДЕРАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК РОССИИ [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)

**Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию**

№	Тестовое задание ВАР-1
1	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i>  Какого принципа спортивной тренировки не существует?  а) Быстрее, выше, сильнее  б) Единство общей и специальной подготовки  в) Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям  г) Цикличность тренировочного процесса</p>
2	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i>  Какой режим характерен для статической работы мышц?  а) Удерживающий  б) Преодолевающий  в) Уступающий  г) Смешанный</p>
3	<p><i>Выберите правильный вариант ответа</i>  Продолжительность мезоциклов?  а) От 3 до 6 недель  б) От 2 до 5 дней  в) От 4 до 6 месяцев  г) От 2 до 3 лет</p>
4	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i>  Продолжительность микроциклов?  а) От 2 до 7 дней  б) От 4 до 6 месяцев  в) От 3 до 6 недель  г) От 2 до 3 лет</p>
5	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i>  Что не является средством спортивной тренировки?  а) Соревнования  б) Избранные соревновательные упражнения  в) Специально подготовительные упражнения  г) Общеподготовительные упражнения</p>
6	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i>  Снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности это?  а) Стартовая апатия  б) Стартовая лихорадка  в) Боевая готовность  г) 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?  а) Специальная выносливость  б) Общая выносливость  в) Индивидуальная выносливость  г) Интегральная выносливость</p>
8	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i>  Физическая подготовка бывает?</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Общая и специальная</li> <li>b) Целевая и направленная</li> <li>c) Силовая и адаптивная</li> <li>d) Поддерживающая и развивающая</li> </ul>
9	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i></p> <p>«Способность к управлению временем двигательных реакций» к числу, каких способностей относится?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Координационные способности</li> <li>b) Скоростные способности</li> <li>c) Силовые способности</li> <li>d) Выносливость</li> </ul>
10	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i></p> <p>С чего должен начать тренер при подготовке к тренировочному занятию?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Подготовка места занятия, с соблюдением техники безопасности</li> <li>b) С проведения подготовительной части занятия</li> <li>c) Отметить присутствующих на занятии</li> <li>d) Сообщения задач занятия</li> </ul>
11	<p><i>Выберите правильный вариант ответа</i></p> <p>Цель спортивной тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности</li> <li>b) Выиграть соревнования</li> <li>c) Повысить уровень физических кондиций</li> <li>d) Укрепить здоровье</li> </ul>
12	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i></p> <p>Объём нагрузки это –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) количество или продолжительность воздействий в часах, минутах, числе занятий и т.д.</li> <li>b) совокупность воздействия на организм или величина нервно-мышечного напряжения, скорость, темп движения, плотность, величина отягощения</li> <li>c) воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем</li> <li>d) все перечисленное</li> </ul>
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"> <li>a) педагогический</li> <li>b) психологический</li> <li>c) медико-биологический</li> <li>d) биохимический</li> </ul>
14	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i></p> <p>Сколько периодов содержит годичный тренировочный цикл?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 3</li> <li>b) 1</li> <li>c) 5</li> <li>d) 2</li> </ul>
15	<p><i>Выберите правильный вариант ответа.</i></p> <p>Дайте определение понятию «спортивная форма».</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению наивысших результатов в главном соревновании спортивного сезона</li> <li>b) текущее состояние спортивной подготовленности.</li> <li>c) уровень подготовленности в начале подготовительного периода</li> <li>d) уровень подготовленности в течение всего соревновательного сезона</li> </ul>
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"> <li>a) частоту сердечных сокращений</li> <li>b) продолжительность выполнения тренировочной нагрузки</li> <li>c) скорость передвижения</li> <li>d) моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной нагрузки</li> </ul>
17	<p>На каком из этапов (периодов) спортивной подготовки наиболее высока эффективность применения игровых методик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) этап начальной подготовки</li> <li>б) период начальной специализации</li> <li>в) этап совершенствования спортивного мастерства</li> <li>г) этап спортивной специализации</li> </ul>
18	<p>Какова минимальная ширина лыжной трассы?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 5м;</li> <li>б) 3м;</li> <li>в) 6м;</li> <li>г) 9 м</li> </ul>
19	<p>Что относят к показателям физического развития?:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А) показатели здоровья, телосложения и развития физических качеств</li> <li>Б) общий уровень физической подготовленности и высокие спортивные результаты</li> <li>В) необходимый для жизни фонд двигательных умений и навыков</li> <li>Г) показатели технического мастерства при выполнении разнообразных физических упражнений</li> </ul>
20	<p>Основным методом спортивного отбора в процессе многолетней подготовки, является:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>А) тестирование</li> <li>Б) эксперимент</li> <li>В) генетические методы</li> <li>Г) наблюдение</li> </ul>



**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)