

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
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА И ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ**

Санкт-Петербург, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье».....	6
1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	9
1.4 Планируемые результаты обучения.....	10
1.5 Нормативная трудоемкость обучения.....	36
1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	36
1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	37
2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	38
2.1 Календарный учебный график.....	38
2.2 Учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье».....	39
2.3 Рабочие программы учебных дисциплин	40
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	49
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	50
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса	54
6. Разработчик дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	54

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье» направлена на совершенствование **обобщенных трудовых функций** в соответствии с требованиями:

1 профессионального стандарта 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н:

- А. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся;
- В. Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- С. Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине).

2 профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н:

- А. Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся;
- В. Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки;
- С. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Д. Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- Ф. Подготовка спортивной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) (далее – спортивной команды) к выступлениям на спортивных соревнованиях.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье» направлена на совершенствование **компетенций** в соответствии с требованиями:

1 ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 940:

а) способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

б) способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3);

в) способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4).

2 ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886:

а) способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

б) способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования (ОПК-3);

в) способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования (ОПК-4).

3 ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 944:

а) способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приёмов видов спорта (ОПК-2);

б) способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта (ОПК-7);

4 ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (уровень магистратуры), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 947:

а) способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности (ОПК-3);

б) способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений (ОПК-8);

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку

качества подготовки слушателя и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, аннотации учебных дисциплин (модулей), методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки слушателей.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье» составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступающими в силу с 01.03.2022);
- Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 (ред. от 15.11.2013) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2019 № 03/16360-О «Об организации и осуществлении ДПО посредством реализации программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки»;
- Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519);
- Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203);
- Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 № 48566) (с изменениями и дополнениями, вступающими в силу с 01.09.2021);
- Приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 № 886 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2019 № 56284) (с изменениями и дополнениями, вступающими в силу с 01.09.2021);
- Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 944 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России

16.10.2017 № 48561) (с изменениями и дополнениями, вступающими в силу с 01.09.2021);

– Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 № 947 (ред. от 08.02.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 № 48567) (с изменениями и дополнениями, вступающими в силу с 01.09.2021)

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье»

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье» направлена на совершенствование профессиональных 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 физической культуры и массового спорта; в сфере спортивной подготовки; в сфере подготовки спортивных сборных команд; в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд).

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

- педагогической;
- тренерской.

Актуальность программы определяется возросшими требованиями к уровню квалификации тренерских кадров, обуславливающими необходимость освоения ими современных методов решения профессиональных задач.

Целью программы является формирование у слушателей системы научно-теоретических знаний, практических умений и компетенций в части организации силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций (таблица 1).

Таблица 1 – Связь дополнительной профессиональной программы с профессиональными стандартами

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»			
код	наименование	наименование	код
А	Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	А/01.6
		Проведение занятий физической культурой и спортом	А/03.6
В.	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта РФ, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/01.7
		Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	В/05.7
С.	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах РФ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	С/01.7
		Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	С/03.7

Профессиональный стандарт «Тренер»			
А.	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/01.5
		Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/02.5
		Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся	A/04.5
В.	Подготовка занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	B/02.5
С.	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	C/02.6
		Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	C/03.6
D.	Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6
		Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов	D/03.6
F.	Подготовка спортивной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) к выступлениям на спортивных соревнованиях	Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды	F/01.6

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

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье» (108 часов) допускаются:

- лица, имеющие или получающие (обучающиеся последнего курса) среднее профессиональное и (или) высшее образование в области физической культуры и спорта;
- лица, имеющие непрофильное среднее профессиональное и (или) высшее образование и дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Сведения об образовании должны быть подтверждены документами государственного и (или) установленного образца.

1.4 Планируемые результаты обучения

Таблица 2 – Характеристика вида профессиональной деятельности, новой квалификации формирование тем программы

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»		
Трудовая функция		Темы программы
<i>A/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом</i>		
Трудовые действия	Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	Планирование силовой подготовки в структуре тренировочного процесса прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Планирование образовательного процесса в организации дополнительного образования, направленного на реализацию: дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, содержание и сроки обучения по которой определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность; дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта	
Необходимые умения	Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта, в том числе дополнительную общеразвивающую программу в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, определенной образовательной организацией, и (или) дополнительную предпрофессиональную программу с учетом федеральных государственных требований, требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта	
	Планировать продолжительность и объемы реализации: программы спортивной подготовки по виду спорта; дополнительной общеразвивающей программы; дополнительной предпрофессиональной программы	
	Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	
	Обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых	

Необходимые знания	Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки	
	Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта, образовательного процесса в предметной области физической культуры	
	Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки	
	Цели и задачи учебно-тренировочного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе определяемые федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки	
	Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	
	Положения 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 нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные 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	

<i>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом</i>		
Трудовые действия	Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	Виды силовых способностей, средства, методы и принципы их развития
	Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки	
Необходимые умения	Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов	
	Реализовывать рабочую программу педагога дополнительного образования с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта	
	Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень мотивации спортсменов	
	Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и резервы улучшения его результативности	
	Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов	
	Применять средства и методы в соответствии с задачами дополнительного образования, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами обучающихся	
	Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов	
	Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов	
	Оценивать результативность тренировочного процесса, выявлять проблемы в организации и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс	
Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся		

Необходимые знания	Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности	
	Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	
	Возрастные характеристики обучающихся и специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки	
	Положения 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 нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные 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	

<i>В/01.7 Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i>		
Трудовые действия	Проведение со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта, спортивной дисциплины, с целью развития всех сторон подготовленности	Анатомические и физиологические основы развития силовых способностей
	Определение и установление режима тренировочного процесса спортсменов - членов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Виды силовых способностей, средства, методы и принципы их развития
	Обучение спортсмена (спортсменов) спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата	Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Подготовка спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) на тренировочных сборах в соответствии с целью и задачами спортивной подготовки	
	Контроль выполнения спортсменом (спортсменами) спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) индивидуального и групповых планов спортивной подготовки	
Необходимые умения	Обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов	

Продолжение таблицы 2

Необходимые знания	Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта	Развитие максимальной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие скоростной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие силовой выносливости в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине), в том числе положения 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 нутрициологии, спортивной морфологии; анатомо-морфологические, физиологические, психологические и гендерные 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	
	Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию тренировочных занятий и соревнований спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники	

<i>В/05.7 Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i>		
Трудовые действия	Определение на каждом этапе подготовки целей и задач спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Планирование силовой подготовки в структуре тренировочного процесса прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Организация составления и реализации сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Внедрение современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
Необходимые умения	Ставить цели и определять задачи тренерско-преподавательской работы, исходя из целей и задач спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Определять самостоятельно или с привлечением иных специалистов достоинства и недостатки новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной или образовательной организации	
Необходимые знания	Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта	
	Методы корректировки индивидуальных планов спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Порядок составления и ведения учетно-отчетной документации спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	

<i>С/01.7 Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i>		
Трудовые действия	Проведение со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта, спортивной дисциплины, с целью развития всех сторон подготовленности	Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие максимальной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие скоростной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие силовой выносливости в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Определение и установление режима тренировочного процесса спортсменов - членов спортивной сборной команды спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Подготовка спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) на тренировочных сборах в соответствии с целями спортивной подготовки	
	Контроль выполнения спортсменом (спортсменами) спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине) индивидуального и групповых планов спортивной подготовки	
Необходимые умения	Обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Развитие скоростной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов	
Необходимые знания	Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта	Развитие силовой выносливости в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Специфика проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию тренировочных занятий и соревнований спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники	

<i>С/03.7 Планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)</i>		
Трудовые действия	Определение на каждом этапе подготовки целей и задач спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Планирование силовой подготовки в структуре тренировочного процесса прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Организация составления и реализации сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Внедрение современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
Необходимые умения	Ставить цели и определять задачи тренерско-преподавательской работы исходя из целей и задач спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Определять самостоятельно или с привлечением иных специалистов достоинства и недостатки новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также их применимость в спортивной сборной команде Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
Необходимые знания	Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта	
	Методы корректировки индивидуальных планов спортсменов спортивной сборной команды спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Порядок составления и ведения учетно-отчетной документации спортивной сборной команды спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	
	Принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине), в том числе положения 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 нутрициологии, спортивной морфологии	

Профессиональный стандарт «Тренер»		
<i>А/01.5 Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i>		
Трудовые действия	Анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера)	Планирование силовой подготовки в структуре тренировочного процесса прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Виды силовых способностей, средства, методы и принципы их развития Анатомические и физиологические основы развития силовых способностей
	Определение задач тренировочных занятий	
	Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)	
	Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки	
	Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений	
	Определение требований к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия	
	Определение системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий	
	Подготовка и согласование планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке с тренером (группой тренеров)	
Необходимые умения	Вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	
	Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий	
	Подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	

Продолжение таблицы 2

	<p>Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями</p> <p>Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося</p>	
Необходимые знания	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
	Теория и методика физической культуры	
	Программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине)	
	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	
	Комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки	
	Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта	
	Порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	
	Содержание спортивной тренировки в виде спорта	
	Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта	
<i>A/02.5 Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</i>		
Трудовые действия	Контроль готовности занимающихся к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке	Виды силовых способностей, средства, методы и принципы их развития
	Анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента 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	
	Фиксация контрольных показателей по окончанию тренировочного занятия по общефизической и специальной подготовке	
	Обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке	

	Отчет по проведенному тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке	
Необходимые умения	Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке	
	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	
	Вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке	
	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 наглядным объяснением	
Необходимые знания	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	
	Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта	
	Порядок составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	
	Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений	
	Содержание спортивной тренировки в виде спорта	

<i>A/04.5 Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся</i>		
Трудовые действия	Ознакомление тренера (группы тренеров), занимающихся с результатами контрольных мероприятий по оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, а также с собственными выводами и рекомендациями, сделанными по результатам контрольных мероприятий	Анатомические и физиологические основы развития силовых способностей Виды силовых способностей, средства, методы и принципы их развития
	Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося, содержанию самостоятельных тренировок	
	Выполнение по запросу занимающегося, тренера (группы тренеров) физиологических обоснований отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки, прогнозирование воздействия данных мероприятий на физическую и функциональную подготовленность занимающегося	
	Разработка планов и программ спортивной подготовки занимающихся в части, касающейся организации общей физической подготовки, специальной подготовки	
Необходимые умения	Анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, выявлять проблемы в цикле тренировки	
	Использовать средства спортивной физиологии для анализа и разработки отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр, программ спортивной подготовки, планов спортивной подготовки	
	Прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений, спортивных подвижных игр на физическую и функциональную подготовленность занимающегося	
Необходимые знания	Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта	
	Анатомия человека	
	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
	Физиология человека с основами биохимии	
	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий	
	Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки	
	Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта	
Педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки		

<i>В/02.5 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки</i>		
Трудовые действия	Подготовка проектов текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта	Планирование силовой подготовки в структуре тренировочного процесса прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Виды силовых способностей, средства, методы и принципы их развития
	Разработка оперативных планов спортивной подготовки групп занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, в том числе планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям	
	Педагогическое наблюдение за занимающимися во время тренировочных и контрольных мероприятий на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	
	Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов) на оценку уровня технической и физической подготовленности занимающихся	
	Анализ результатов медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся	
	Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	
	Оценка прироста индивидуальных показателей физической подготовки занимающихся, уровня освоения основ техники в виде спорта, внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся	
Необходимые умения	Вести отчетную документацию по планированию и учету тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	
	Планировать содержание тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта	
	Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся	
	Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров у занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, определять уровень мотивации занимающихся	
	Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, со склонностями и индивидуальными особенностями занимающихся, использовать оздоровительные и специальные подготовительные упражнения, аналогичные структуре вида спорта	
	Выявлять проблемы тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	

Необходимые знания	Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта	
	Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека	
	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
	Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки	
	Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям вида спорта	
	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки	
	Теория и методика обучения базовым элементам вида спорта, включая его специфику	
	Методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся	
	Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине)	
	Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	
	Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки	
	Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта	
	Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к их обеспечению при организации тренировочных мероприятий по виду спорта (группе спортивных дисциплин, спортивной дисциплине) этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки	

<i>С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</i>		
Трудовые действия	Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе	Виды силовых способностей, средства, методы и принципы их развития Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие максимальной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Подготовка проектов многолетних и текущих (годовых) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта	
	Разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям	
	Руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	
	Педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований	
	Фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)	
	Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся	
Необходимые умения	Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта	
	Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств	
	Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	
	Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки	

Продолжение таблицы 2

	Систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации	Развитие скоростной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие силовой выносливости в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся	
	Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса	
	Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	
	Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий	
	Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся	
	Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся	
Необходимые знания	Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки	
	Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Анатомия и физиология человека	
	Средства и методы тренировки в виде спорта	
	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе	
	Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся	
	Методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся	
	Предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта	
	Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта	
	Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	
	Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта	
Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности		

<i>С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</i>		
Трудовые действия	Согласование рабочих планов, планов тренировочных занятий, проводимых тренерами по общей физической и специальной подготовке	Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие максимальной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие скоростной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся	
	Проведение тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности занимающихся, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности	
	Формирование на основе специальных упражнений у занимающихся системы движений, соответствующей особенностям вида спорта (группе спортивных дисциплин), обучение координационно сложным движениям, развитие технико-тактической подготовленности занимающихся	
	Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря	
Необходимые умения	Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств	
	Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий	
	Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок	
	Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности	
	Вести отчетную документацию по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	

Продолжение таблицы 2

	<p>Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося</p> <p>Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным объяснением</p> <p>Анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися</p> <p>Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе</p>	<p>Развитие силовой выносливости в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев</p>
<p>Необходимые знания</p>	<p>Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта</p> <p>Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Анатомия и физиология человека</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки</p> <p>Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации</p> <p>Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p> <p>Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>Приемы и методы восстановления после физических нагрузок</p> <p>Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе</p> <p>Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке</p> <p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта</p>	

<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>		
Трудовые действия	Подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий	Планирование силовой подготовки в структуре тренировочного процесса прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Планирование тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов занимающихся	
	Подготовка проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта для этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства	
	Периодический и текущий контроль результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся	
	Оценка результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося	
	Оценка качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальным планом подготовки	
Необходимые умения	Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося	
	Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся	
	Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся	
	Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся	
	Оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки	
	Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося	

Необходимые знания	Анатомия и физиология человека	
	Спортивная биохимия и морфология	
	Теория вида спорта	
	Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Модельные и авторские методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	
	Технологии индивидуализации процесса профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Порядок составления отчетной документации по планированию спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	
	Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке	
	Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах	
	Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки	
	Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки	
Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта		

Продолжение таблицы 2

<i>D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</i>		
Трудовые действия	Построение индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годового цикла	Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие максимальной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие скоростной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося	
	Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки	
	Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям	
	Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки	
	Контроль исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимся в период тренировочных сборов, в каникулярный период	
	Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря	
Необходимые умения	Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок	
	Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий)	
	Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения	
	Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата	

Продолжение таблицы 2

Необходимые знания	Спортивная биохимия	Развитие силовой выносливости в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Анатомия и физиология человека	
	Спортивная морфология	
	Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках	
	Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов	
	Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и «подводки»	
	Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося	
	Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	
	Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря	
Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта		
<i>F/01.6 Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды</i>		
Трудовые действия	Анализ комплексного плана подготовки спортивной команды и индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной команды, утвержденных планов проведения спортивных мероприятий	Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие максимальной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
	Определение и установка режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды	
	Контроль развития физических качеств спортсменов, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, командного взаимодействия, совершенствование универсальной физической и технико-тактической подготовки, исполнительского мастерства, индивидуального стиля в виде спорта (спортивной дисциплине, группы спортивных дисциплин) при проведении тренировок со спортсменами спортивной команды, стимулирование адаптационных процессов спортсменов спортивной команды	
	Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсменов спортивной команды в процессе тренировки	
Систематический контроль состояния наилучшей индивидуальной и командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов спортивной команды к спортивным достижениям		

Окончание таблицы 2

	Проверка выполнения спортсменами спортивной команды плановых заданий и мероприятий, предусмотренных комплексным планом подготовки спортивной команды, индивидуальными планами подготовки спортсменов спортивной команды	Развитие скоростной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев Развитие силовой выносливости в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев
Необходимые умения	Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма спортсменов спортивной команды, рационально моделировать нагрузку и параметры тренировочной программы спортивной команды для выхода на пик суперкомпенсации спортсменов спортивной команды	
	Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов спортивной команды во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения, предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок	
	Оценивать степень исполнения физиологической задачи тренировок, варьировать тренировочной нагрузкой для наилучшей индивидуальной и командной готовности (физической, технической, тактической и психической) спортсменов спортивной команды	
	Применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды	
	Контролировать исполнение спортсменами спортивной команды плановых заданий и мероприятий, предусмотренных комплексным планом подготовки спортивной команды, индивидуальными планами подготовки спортсменов спортивной команды	
Необходимые знания	Принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды	
	Спортивная морфология	
	Анатомия и физиология человека	
	Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках	
	Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)	
	Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря для тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды	
	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды	
	Предельный объем тренировочной нагрузки спортсменов спортивной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и «подводки»	

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на совершенствование **компетенций** в соответствии с требованиями:

1 ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 940:

а) способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

б) способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3);

в) способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта (ОПК-4).

2 ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Минобрнауки России от 25 сентября 2019 г. № 886:

а) способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ОПК-1);

б) способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования (ОПК-3);

в) способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования (ОПК-4).

3 ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (уровень магистратуры), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 944:

а) способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приёмов видов спорта (ОПК-2);

б) способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта (ОПК-7);

4 ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (уровень магистратуры), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 947:

а) способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с

высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности (ОПК-3);

б) способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений (ОПК-8);

Таблица 3 – Сопоставление описания квалификации в профессиональных стандартах с требованиями к результатам подготовки по ФГОС ВО

Профессиональные стандарты	ФГОС ВО
Трудовые функции	Компетенции
<p>– А/01.6 (ПС «ТП») – планирование содержания занятий физической культурой и спортом;</p> <p>– А/03.6 (ПС «ТП») – проведение занятий физической культурой и спортом;</p> <p>– В/01.7 (ПС «ТП») – осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <p>– В/05.7 (ПС «ТП») – планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <p>– С/01.7 (ПС «ТП») – осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <p>– С/03.7 (ПС «ТП») – планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы в спортивной сборной команде Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине);</p> <p>– А/01.5 (ПС «Т») – разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;</p> <p>– А/02.5 (ПС «Т») – проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся;</p>	<p>– ОПК-1 (49.03.01) – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;</p> <p>– ОПК-3 (49.03.01) – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;</p> <p>– ОПК-4 (49.03.01) – способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;</p> <p>– ОПК-1 (49.03.04) – способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста;</p> <p>– ОПК-3 (49.03.04) – способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;</p> <p>– ОПК-4 (49.03.04) – способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования;</p>

<p>– А/04.5 (ПС «Т») – консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся;</p> <p>– В/02.5 (ПС «Т») – планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки;</p> <p>– С/02.6 (ПС «Т») – планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);</p> <p>– С/03.6 (ПС «Т») – формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки;</p> <p>– D/02.6 (ПС «Т») – планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства;</p> <p>– D/03.6 (ПС «Т») – проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов;</p> <p>– F/01.6 (ПС «Т») – проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.</p>	<p>– ОПК-2 (49.04.01) – способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приёмов видов спорта;</p> <p>– ОПК-7 (49.04.01) – способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта;</p> <p>– ОПК-3 (49.04.03) – способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности;</p> <p>– ОПК-8 (49.04.03) – способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений.</p>
--	---

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по дополнительной профессиональной программы повышения квалификации – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 5 недель.

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.

В связи с необходимостью актуализации знаний в области силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье образовательная деятельность по программе предполагает очную форму обучения.

В случае необходимости возможно применение дистанционного обучения (лекционные и практические занятия), проведение лекций, консультаций по самостоятельной работе и итоговой аттестации в режиме on-line.

Практические занятия желательно проводить в тренажёрном зале. Аудиторное обучение обязательно сопровождается выполнением самостоятельной работы.

Кадровое обеспечение реализации программы

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.

Учебно-методическое обеспечение программы

Организация образовательного процесса при реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье» регламентируется учебным планом; материалами, обеспечивающими качество подготовки обучающихся; календарным учебным графиком, а также методическими материалами, обеспечивающими реализацию соответствующих образовательных технологий.

Реализация дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включает в себя доступ слушателей к электронной информационной среде образовательной организации, возможность ознакомления с мультимедийным сопровождением изучаемого материала, проведение онлайн-тестирования.

Материально-техническое обеспечение программы.

Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий, тренажёрного зала.

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- рабочие места для слушателей;
- мультимедийный проектор, экран;
- доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;

- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);
- технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, Powtr Point for Windows с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации;
- программное обеспечение общего и профессионального назначения.

2 СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

2.1 Календарный учебный график

2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная с применением ДОТ и ЭО	4-6	5-6	3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию группы.

2.2 Учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин, тем	Трудоёмкость всего в часах	Трудоёмкость по видам работ в часах				Форма контроля
			Контактная работа*			Самостоятельная работа	
			Занятия лекционного типа	Семинарские занятия	Всего		
1	Анатомические и физиологические основы развития силовых способностей	8	2	2	4	4	устный опрос
2	Теория и методика физической культуры и спорта	98	24	22	46	54	
2.1	Виды силовых способностей, средства, методы и принципы их развития	10	4	2	6	4	устный опрос
2.2	Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев	16	4	4	8	8	устный опрос
2.3	Развитие максимальной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев	18	4	4	8	10	устный опрос
2.4	Развитие скоростной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев	18	4	4	8	10	устный опрос
2.5	Развитие силовой выносливости в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев	18	4	4	8	10	устный опрос
2.6	Планирование силовой подготовки в структуре тренировочного процесса прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев	18	4	4	8	10	устный опрос
	Итоговая аттестация	2	-	-	-	2	тестирование
ИТОГО		108	26	24	50	58	

*в том числе, применение дистанционного обучения (лекционные и практические занятия), проведение консультаций по самостоятельной работе в режиме on-line

2.3 Рабочие программы учебных дисциплин

1 Рабочая программа учебной дисциплины «Анатомические и физиологические основы развития силовых способностей» (8 часов)

Содержание дисциплины:

Лекция 1 (2 часа). Плоскости тела человека, оси вращения и движения в суставах. Скелетно-мышечная механика. Функции скелетных мышц. Строение скелетной мышцы.

Семинарское занятие практического типа 1 (2 часа). Режимы работы скелетных мышц. Факторы, влияющие на силу сокращения скелетной мышцы. Виды мышц (по взаимодействию с другими мышцами)

Содержание самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Содержание самостоятельной работы слушателей	Трудоёмкость в часах
Создать таблицу «Характеристика мышечных волокон различных типов»	2
Определить ведущие мышечные группы в каждой из фаз прыжка на лыжах с трамплина	2

Формы и методы текущего контроля знаний слушателей по дисциплине:
устный опрос

Примерный перечень вопросов по дисциплине:

- 1 Перечислите плоскости тела человека, оси вращения и движения в суставах.
- 2 Назовите структурные элементы мышечного волокна.
- 3 Дайте определение понятия «гипертрофия», назовите её виды.
- 4 Дайте характеристику быстрых мышечных волокон.
- 5 Дайте характеристику медленных мышечных волокон.
- 6 Охарактеризуйте режимы работы мышц.
- 7 Назовите виды мышц (по взаимодействию с другими мышцами).

Основная литература:

- 1 Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М. Ф. Иваницкий. – Москва: Спорт, Человек. – 2018. – 624 с. – ISBN 978-5-9500179-2-6.
- 2 Лаврова, Н. Ю. Анатомия опорно-двигательного аппарата : учебно-методическое пособие / Н. Ю. Лаврова. – Чайковский : ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2020. – 136 с.
- 3 Мак-Комас, А. Дж. Скелетные мышцы: строение и функции : учебное пособие / А. Дж. Мак-Комас. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 406 с.

Дополнительная литература:

- 1 Городничев, Р. М. Физиология силы : монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. – Москва : Спорт, 2016. – 232 с. – ISBN 978-5-906839-71-8.
- 2 Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация / под ред. Й. М. Йегера, К. Крюгера. – Москва : Практическая медицина, 2016. – 408 с. – ISBN 978-5-98811-347-8.
- 3 Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование / Клаус-Петер Валериус [и др.]; пер. с англ. под ред. М.Б. Цыкунова. – Москва : Практическая медицина, 2015. – 432 с. – ISBN 978-5-98811-296-9.
- 4 Самсонова, А. В. Биомеханика мышц : учебно-методическое пособие /А. В. Самсонова, Е. Н. Комиссарова. – Санкт-Петербург, 2008. – 127 с. – ISBN5-8075-0020-2.
- 5 Хуторская, И. А. Морфология скелетной мышечной ткани при интенсивных физических нагрузках и действии метаболических средств: экспериментальное исследование : дис. ... канд. биол. наук: 06.02.01 / Хуторская Ирина Александровна. – Саранск, 2018. – 162 с.
- 6 Anthony L Mescher Junqueira's Basic Histology Text & Atlas / Anthony L Mescher. – 14th ed. – McGraw-Hill Medical, 2016. – 522 p.
- 7 Frontera, W. R. Skeletal muscle: a brief review of structure and function / W. R Frontera, J. Ochala // Calcif Tissue Int. – 2015. – №96(3). – P. 183-95. – ISSN 0171-967X.
- 8 Mukund, K. Skeletal muscle: A review of molecular structure and function, in health and disease / K. Mukund, S. Subramaniam. – DOI: 10.1002/wsbm.1462 // Wiley Interdiscip Rev Syst Biol Med. – 2020. – №12. – P.1462.
- 9 Morphological and Functional Aspects of Human Skeletal Muscle / F. Trovato, R. Imbesi, N. Conway, P. Castrogiovanni. – DOI :10.3390/JFMK1030289 // Journal of Functional Morphology and Kinesiology. – 2016. – № 1(3). – P. 289-302.

2 Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» (98 часов)

Содержание дисциплины:

2.1 Тема: Виды силовых способностей, средства, методы и принципы их развития (10 часов)

Лекция 1 (2 часа). Понятие силы и виды силовых способностей. Абсолютная и относительная сила. Максимальная сила. Силовая выносливость. Скоростная сила. Факторы, определяющие уровень силы: анатомические, морфологические, биомеханические, психорегуляторные, нейрорегуляторные, энергетические, эндокринные.

Лекция 2 (2 часа). Средства силовой подготовки. Упражнения с весом внешних предметов, упражнения, отягощенные весом собственного тела, упражнения с использованием тренажерных устройств, рывково-тормозные упражнения, статические упражнения, упражнения с использованием внешней среды, упражнения с использованием сопротивления упругих предметов, упражнения с противодействием партнера.

Методы силовой подготовки. Метод максимальных динамических усилий,

метод непредельных динамических усилий, плиометрический (ударный) метод, изокинетический метод изометрический (статический) метод, эксцентрический метод концентрический метод, статодинамический (комбинированный) метод.

Семинарское занятие 1 (2 часа). Сравнительная эффективность методов силовой подготовки для прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев. Направления силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье.

Сочетание средств и методов силовой подготовки. Принципы силовой подготовки. Особенности силовой подготовки на различных этапах многолетнего тренировочного процесса.

Тема 2.2: Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев (16 часов)

Лекция 3 (2 часа). Общее понятие о гипертрофии. Гипертрофия медленных и быстрых мышечных волокон. Индивидуальный отклик скелетных мышц спортсмена на силовые упражнения гипертрофической направленности и факторы его определяющие: биомеханические, врождённые, дидактические.

Лекция 4 (2 часа). Условия для гипертрофии мышечных волокон. Методические рекомендации по применению силовых нагрузок с гипертрофическим эффектом.

Семинарское занятие 2 (2 часа). Методические аспекты выполнения силовых упражнений на гипертрофию с «искусственным» и «естественным» замедлением движения их положительные и возможные негативные тренировочные эффекты для прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

Методические аспекты выполнения силовых упражнений на гипертрофию с непредельным сопротивлением до «отказа» и с непредельным сопротивлением не до «отказа» их положительные и возможные негативные тренировочные эффекты для прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

Семинарское занятие 3 (2 часа). Методические аспекты выполнения силовых упражнений на гипертрофию с повышенной координационной сложностью и с резиновым амортизатором и силовыми цепями их положительные и возможные негативные тренировочные эффекты для прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

Периодизация силовых нагрузок гипертрофической направленности в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье.

Тема 2.3: Развитие максимальной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев (18 часов)

Лекция 4 (2 часа). Силовые упражнения с максимальной величиной усилий и их влияние на нервно-мышечный аппарат прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев. Адаптационные перестройки нервно-мышечного аппарата, возникающие при выполнении силовых упражнений в режиме максимальной силы. Позитивные и негативные тренировочные эффекты силовых упражнений с максимальной величиной усилий для прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

Лекция 5 (2 часа). Алгоритм выбора силовых упражнений, выполняемых в

режиме максимальной силы для прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев. Параметры силовых упражнений в режиме максимальной силы, рекомендуемых к использованию в подготовке прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

Семинарское занятие 4 (2 часа). Количественное и качественное определение специфики режима работы мышц в силовых упражнениях, направленных на развитие максимальной силы прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

Изменение рабочего эффекта силового упражнения при различных вариантах режима работы мышц и неизменном по величине внешнем сопротивлении. Влияние тренировочного эффекта силовых упражнений, направленных на развитие максимальной силы, на различные фазы прыжка на лыжах с трамплина, в зависимости от выбранного режима работы мышц.

Семинарское занятие 5 (2 часа). Методические аспекты применения силовых упражнений с проявлением максимальных усилий после изометрического «старта» и в уступающей фазе движения (максимальная эксцентрическая сила).

Методические аспекты применения силовых упражнений с проявлением максимальных усилий, выполняемых в изометрическом режиме и кластерным методом.

Тема 2.4: Развитие скоростной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев (18 часов)

Лекция 6 (2 часа). Концепции специфичности «переноса» эффектов силовых упражнений. Этапы силовой подготовки, направленной на повышение и реализацию скоростной силы у прыгунов на лыжах с трамплина.

Лекция 7 (2 часа). Трансформация силы мышц в мощность мышечных сокращений. Виды силовых способностей, определяющих мощность мышечных усилий в условиях различной величины внешнего сопротивления. Ограничения со стороны ЦНС в производстве усилий «взрывного характера».

Семинарское занятие 6 (2 часа). Методические аспекты выполнения силовых упражнений, направленных на повышение жёсткости сухожильной части мышц.

Методические аспекты развития быстрой и взрывной силы мышц у прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

Семинарское занятие 7 (2 часа). Методические аспекты развития скоростной силы при помощи баллистических движений без фазы торможения в финальной части рабочей амплитуды, баллистических движений с фазой торможения в финальной части рабочей амплитуды и изометрических движений со взрывным типом мышечного напряжения.

Методические аспекты выполнения движений с ударным растяжением мышечных групп (ударная эксцентрика). Методические аспекты развития скоростной силы методом непредсказуемых колебаний. Методические аспекты развития скоростной силы за счёт «преактивационных» упражнений.

Тема 2.4: Развитие силовой выносливости в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев (18 часов)

Лекция 8 (2 часа). Общая региональная и локальная выносливость в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье. Экстенсивный и интенсивный пути развития силовой выносливости. Силовая выносливость и производительность основных реакций энергообеспечения работы мышц.

Лекция 9 (2 часа). Средства развития силовой выносливости: их соотношение и объёмы. Реализация компонентов силовой выносливости в основном соревновательном движении в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье.

Семинарское занятие 8 (2 часа). Факторы, лимитирующие силовую выносливость в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье.

Методические аспекты развития силовой выносливости при помощи упражнений квази-изометрического характера.

Семинарское занятие 9 (2 часа). Методические аспекты развития силовой выносливости при использовании режима «суперслоу» в эксцентрической части силового упражнения.

Методические аспекты развития силовой выносливости при помощи упражнений стато-динамического характера.

Тема 2.6: Планирование силовой подготовки в структуре тренировочного процесса прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев (18 часов)

Лекция 10 (2 часа). Общая теория планирования силовой подготовки. Особенности построения годового плана силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье. Основные этапы и циклы тренировочного процесса и их характеристика.

Лекция 11 (2 часа). Классификация и характеристика микроциклов силовой подготовки. Цель, уровень нагрузки и особенности различных типов микроциклов. Особенности изменения нагрузки внутри микроцикла.

Семинарское занятие 10 (2 часа). Построение мезоциклов в силовой подготовке: характеристика мезоцикла, типы мезоциклов, сочетание микроциклов в мезоцикле, построение мезоциклов в зависимости от их типов.

Задачи и содержание силовой подготовки в макроциклах. Силовая подготовка в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). Факторы, учитываемые при выборе модели построения круглогодичной тренировки. Принципы, модели и технологии планирования макроцикла.

Семинарское занятие 11 (2 часа). Принципы построения силовой подготовки с учетом цикла. Основные причины конфликтных физиологических реакций, возникающих во время силовой подготовки спортсменов высокого уровня при традиционном подходе к планированию.

Документы планирования. Технологическая карта (план-конспект) тренировочного занятия. Годовой план силовой подготовки и его содержание в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье.

Содержание самостоятельной работы слушателей по дисциплине

Содержание самостоятельной работы слушателей	Трудоёмкость в часах
Создать таблицу «Преимущества и недостатки методов развития силы»	4

Проанализировать требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «Прыжки на лыжах с трамплина» и «Лыжное двоеборье» с точки зрения соответствия рекомендуемых тестов для оценки силовых способностей на каждом из этапов спортивной подготовки специфике этих видов спорта, предложить свои варианты тестов.	4
Составить модель одноцикловой периодизации гипертрофических упражнений в рамках подготовительного периода у прыгунов на лыжах с трамплина / лыжников-двоеборцев	4
Составить комплекс силовых упражнений на гипертрофию для прыгунов на лыжах с трамплина / для лыжников-двоеборцев	4
Составить модель одноцикловой периодизации упражнений, направленных на развитие максимальной силы в рамках подготовительного периода у прыгунов на лыжах с трамплина / лыжников-двоеборцев	4
Составить комплекс силовых упражнений, направленных на развитие максимальной силы прыгунов на лыжах с трамплина / лыжников-двоеборцев	6
Составить модель одноцикловой периодизации упражнений, направленных на развитие скоростной силы в рамках подготовительного периода у прыгунов на лыжах с трамплина / лыжников-двоеборцев	6
Составить комплекс силовых упражнений, направленных на развитие скоростной силы прыгунов на лыжах с трамплина / лыжников-двоеборцев	4
Составить модель одноцикловой периодизации упражнений, направленных на развитие силовой выносливости в рамках подготовительного периода у прыгунов на лыжах с трамплина / лыжников-двоеборцев	6
Составить комплекс силовых упражнений, направленных на развитие силовой выносливости прыгунов на лыжах с трамплина / лыжников-двоеборцев	4
Составить план-конспект тренировочного занятия по силовой подготовке для прыгунов на лыжах с трамплина/лыжника-двоеборца	4
Составить годовой план силовой подготовки (на тренировочном этапе) для прыгунов на лыжах с трамплина/лыжника-двоеборца	4

Формы и методы текущего контроля знаний слушателей по дисциплине:
устный опрос

Примерный перечень вопросов к теме 2.1:

- 1 Дайте определение понятия «силовые способности» и основных видов силовых способностей.
- 2 Обозначьте виды силовых способностей, значимых в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье.
- 3 Обозначьте основные средства развития силовых способностей, приведите примеры.
- 4 Обозначьте основные методы развития силовых способностей, приведите примеры.
- 5 Раскройте основные направления силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье.
- 6 Раскройте содержание принципов силовой подготовки.
- 7 Раскройте особенности силовой подготовки на различных этапах многолетнего тренировочного процесса.

Примерный перечень вопросов к теме 2.2:

- 1 Биомеханические факторы, определяющие индивидуальный отклик

скелетных мышц спортсмена на силовые упражнения гипертрофической направленности.

2 Врождённые факторы, определяющие индивидуальный отклик скелетных мышц спортсмена на силовые упражнения гипертрофической направленности.

3 Дидактические факторы, определяющие индивидуальный отклик скелетных мышц спортсмена на силовые упражнения гипертрофической направленности.

4 Условия для гипертрофии мышечных волокон.

5 Раскройте методические аспекты выполнения силовых упражнений на гипертрофию с «искусственным» и «естественным» замедлением движения.

6 Раскройте методические аспекты выполнения силовых упражнений на гипертрофию с непределённым сопротивлением до «отказа» и с непределённым сопротивлением не до «отказа».

7 Раскройте методические аспекты выполнения силовых упражнений на гипертрофию с повышенной координационной сложностью и с резиновым амортизатором и силовыми цепями.

Примерный перечень вопросов к теме 2.3:

1 Раскройте влияние силовых упражнений с максимальной величиной усилий на нервно-мышечный аппарат прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

2 Какие адаптационные перестройки нервно-мышечного аппарата возникают при выполнении силовых упражнений в режиме максимальной силы?

3 Обозначьте позитивные и негативные тренировочные эффекты силовых упражнений с максимальной величиной усилий для прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

4 Раскройте алгоритм выбора силовых упражнений, выполняемых в режиме максимальной силы для прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

5 Охарактеризуйте параметры силовых упражнений в режиме максимальной силы, рекомендуемые к использованию в подготовке прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.

6 Каким образом происходит количественное и качественное определение специфики режима работы мышц в силовых упражнениях, направленных на развитие максимальной силы прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев?

7 Приведите пример изменения рабочего эффекта силового упражнения при различных вариантах режима работы мышц и неизменном по величине внешнем сопротивлении.

8 Раскройте влияние тренировочного эффекта силовых упражнений, направленных на развитие максимальной силы, на различные фазы прыжка на лыжах с трамплина, в зависимости от выбранного режима работы мышц.

9 Раскройте методические аспекты применения силовых упражнений с проявлением максимальных усилий после изометрического «старта» и в уступающей фазе движения (максимальная эксцентрическая сила).

10 Раскройте методические аспекты применения силовых упражнений с проявлением максимальных усилий, выполняемых в изометрическом режиме и кластерным методом.

Примерный перечень вопросов к теме 2.4:

- 1 Опишите основные концепции специфичности «переноса» движений.
- 2 Раскройте содержание этапов силовой подготовки, направленных на повышение и реализацию скоростной силы у прыгунов на лыжах с трамплина.
- 3 Раскройте методические аспекты выполнения силовых упражнений, направленных на повышение жёсткости сухожильной части мышц.
- 4 Обозначьте виды силовых способностей, определяющих мощность мышечных усилий в условиях различной величины внешнего сопротивления.
- 5 Обозначьте ограничения со стороны ЦНС в производстве усилий «взрывного характера».
- 6 Раскройте методические аспекты развития быстрой и взрывной силы мышц у прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев.
- 7 Раскройте методические аспекты развития скоростной силы при помощи баллистических движений без фазы торможения в финальной части рабочей амплитуды.
- 8 Раскройте методические аспекты развития скоростной силы при помощи баллистических движений с фазой торможения в финальной части рабочей амплитуды.
- 9 Раскройте методические аспекты развития скоростной силы при помощи изометрических движений со взрывным типом мышечного напряжения.
- 10 Раскройте методические аспекты выполнения движений с ударным растяжением мышечных групп (ударная эксцентрика).
- 11 Раскройте методические аспекты развития скоростной силы методом непредсказуемых колебаний.
- 12 Раскройте методические аспекты развития скоростной силы за счёт «преактивационных» упражнений.

Примерный перечень вопросов к теме 2.5:

- 1 Дайте определение и приведите примеры проявлений общей, региональной и локальной выносливости в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.
- 2 Охарактеризуйте экстенсивный и интенсивный пути развития силовой выносливости.
- 3 Раскройте взаимосвязь силовой выносливости и производительности основных реакций энергообеспечения работы мышц.
- 4 Обозначьте средства развития силовой выносливости: их соотношение и объёмы.
- 5 Каким образом происходит реализация компонентов силовой выносливости в основном соревновательном движении в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье?
- 6 Назовите факторы, лимитирующие силовую выносливость в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье.
- 7 Раскройте методические аспекты развития силовой выносливости при помощи упражнений квази-изометрического характера.
- 8 Раскройте методические аспекты развития силовой выносливости при использовании режима «суперслоу» в эксцентрической части силового упражнения.
- 9 Раскройте методические аспекты развития силовой выносливости при помощи упражнений стато-динамического характера.

Примерный перечень вопросов к теме 2.6:

- 1 Что включает в себя планирование тренировок?
- 2 Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении плана тренировок силовой направленности с целью достижения высоких спортивных результатов.
- 3 Задачи силовой подготовки, решаемые в рамках различных микроциклов.
- 4 Задачи силовой подготовки, решаемые в рамках различных мезоциклов.
- 5 Задачи силовой подготовки, решаемые в рамках макроцикла.
- 6 Особенности силовой подготовки на различных этапах многолетнего тренировочного процесса.
- 7 Сущность и назначение планирования, его виды.
- 8 Содержание годового плана силовой подготовки и его содержание.
- 9 Методика составления годового плана силовой подготовки.
- 10 Основные формы и организация контроля в процессе силовой подготовки.
- 11 Перечислите основные причины конфликтных физиологических реакций, возникающих во время силовой подготовки спортсменов высокого уровня при традиционном подходе к планированию.

Список литературы:

Основная литература:

- 1 Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 4-е изд. – Москва : Советский спорт, 2020. – 216 с. – ISBN 978-5-00129-086-5.
- 2 Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания : монография / В. М. Зациорский. – Москва : Спорт, 2020. – 200 с. – ISBN 978-5-906132-49-9.
- 3 Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003 – 463 с. – ISBN 5-85009-747-3.
- 4 Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
- 5 Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт. – 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6.
- 6 Stone, M. H. Principles and Practice of Resistance Training / M. H. Stone, M. E. Stone, W.A. Sands. – Champaign, 2007. – 376 p.

Дополнительная литература:

- 1 Городничев, Р. М. Физиология силы : монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. – Москва : Спорт, 2016. – 232 с. – ISBN 978-5-906839-71-8.
- 2 Кузнецов, В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. – Москва : Советская Россия, 1975. – 208 с.
- 3 Самсонова, А. В. Гипертрофия скелетных мышц человека: [теория и методика увеличения объема мышц] : монография / А. В. Самсонова. – 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург, 2012. – 203 с. – ISBN 978-5-905064-25-8.

4 Теория и практика прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья : учебник / В. В. Зебзеев, Н. Б. Новикова, О. С. Зданович, [и др.] – Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – 479с. – ISBN 978-5-94720-056-0.

5 Ципин, Л. Л. Оптимизация упражнений специальной силовой направленности в циклических видах спорта : монография / Л. Л. Ципин. – Санкт-Петербург : ООО «Р-КОПИ», 2017. – 116 с. – ISBN 978-5-9500351-9-7.

6 Essentials of strength training and conditioning / editors R. Thomas, W. Roger. – 3rd ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2008. – 641 p. – ISBN 978-0736058032.

7 Zatsiorsky, V. M. Science and Practice of Strength Training / V. M. Zatsiorsky, W. J. Kraemer – Human Kinetics, 2006. – 264 p.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

№ п/п	Наименование дисциплин/тем	Освоенные компетенции	Освоенные трудовые функции
1	Анатомические и физиологические основы развития силовых способностей	ОПК-1 (49.03.01), ОПК-1 (49.03.04), ОПК-2 (49.04.01).	А/04.5 (ПС «Т»), С/03.6 (ПС «Т»).
2	Теория и методика физической культуры и спорта		
2.1	Виды силовых способностей, средства, методы и принципы их развития	ОПК-1 (49.03.01), ОПК-1 (49.03.04), ОПК-2 (49.04.01).	А/04.5 (ПС «Т»), С/03.6 (ПС «Т»).
2.2	Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев	ОПК-3 (49.03.01), ОПК-4 (49.03.01), ОПК-3 (49.03.04), ОПК-4 (49.03.04), ОПК-7 (49.04.01), ОПК-3 (49.04.03), ОПК-8 (49.04.03).	А/03.6 (ПС «ТП»), В/01.7 (ПС «ТП»), С/01.7 (ПС «ТП»), А/02.5 (ПС «Т»), D/03.6 (ПС «Т»), F/01.6 (ПС «Т»).
2.3	Развитие максимальной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев	ОПК-3 (49.03.01), ОПК-4 (49.03.01), ОПК-3 (49.03.04), ОПК-4 (49.03.04), ОПК-7 (49.04.01), ОПК-3 (49.04.03), ОПК-8 (49.04.03).	А/03.6 (ПС «ТП»), В/01.7 (ПС «ТП»), С/01.7 (ПС «ТП»), А/02.5 (ПС «Т»), D/03.6 (ПС «Т»), F/01.6 (ПС «Т»).
2.4	Развитие скоростной силы в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев	ОПК-3 (49.03.01), ОПК-4 (49.03.01), ОПК-3 (49.03.04), ОПК-4 (49.03.04), ОПК-7 (49.04.01), ОПК-3 (49.04.03), ОПК-8 (49.04.03).	А/03.6 (ПС «ТП»), В/01.7 (ПС «ТП»), С/01.7 (ПС «ТП»), А/02.5 (ПС «Т»), D/03.6 (ПС «Т»), F/01.6 (ПС «Т»).
2.5	Развитие силовой выносливости в структуре силовой подготовки прыгунов на лыжах с трамплина и	ОПК-3 (49.03.01), ОПК-4 (49.03.01), ОПК-3 (49.03.04),	А/03.6 (ПС «ТП»), В/01.7 (ПС «ТП»), С/01.7 (ПС «ТП»),

	лыжников-двоеборцев	ОПК-4 (49.03.04), ОПК-7 (49.04.01), ОПК-3 (49.04.03), ОПК-8 (49.04.03).	A/02.5 (ПС «Т»), D/03.6 (ПС «Т»), F/01.6 (ПС «Т»).
2.6	Планирование силовой подготовки в структуре тренировочного процесса прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев	ОПК-1 (49.03.01), ОПК-1 (49.03.04), ОПК-7 (49.04.01), ОПК-8 (49.04.03).	A/01.6 (ПС «ТП»), B/05.7 (ПС «ТП»), C/03.7 (ПС «ТП»), A/01.5 (ПС «Т»), B/02.5 (ПС «Т»), C/02.6 (ПС «Т»), D/02.6 (ПС «Т»).

4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Текущий контроль проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме:

- проверки и оценки выполненных заданий для самостоятельной работы, предусмотренных программой повышения квалификации «Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье».
- устного опроса на семинарских занятиях.

Самостоятельная работа включает в себя выполнение слушателем заданий, направленных на формирование связанных трудовых действий и компетенций.

Методы проведения текущего контроля: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача письменных практических работ.

Итоговая аттестация слушателей.

Итоговая аттестация проводится в форме компьютерного тестирования для оценки компетенций и трудовых функций, которые приобретены или усовершенствованы слушателями в результате освоения программы.

Примерные тестовые задания итоговой аттестации

1. Движение бедра в тазобедренном суставе при выполнении маха ногой в сторону представляет собой

- а. сгибание бедра относительно поперечной оси вращения
- б. отведение бедра относительно сагиттальной оси вращения**
- в. супинацию бедра относительно вертикальной оси вращения
- г. приведение бедра относительно сагиттальной оси вращения

2. Какая из мышц живота **неспособна** производить повороты туловища вокруг вертикальной оси

- а. наружная косая мышца живота

б. прямая мышца живота

в. внутренняя косая мышца живота

г. поперечная мышца живота

3. Какой из типов мышечных волокон характеризуется следующими показателями: размер мотонейрона – большой; плотность капилляров – низкая; запасы гликогена – большие; сопротивление утомлению – низкое?

а. медленные мышечные волокна

б. быстрые мышечные волокна (IIА подтип)

в. быстрые мышечные волокна (II Б подтип)

4. Способность нервно-мышечного аппарата в минимальный отрезок времени развивать величину мышечных усилий, соответствующих весу снаряда или весу тела самого спортсмена – это:

а. ускоряющая сила

б. стартовая сила

в. быстрая сила

г. максимальная сила

5. Какое из средств развития силовых способностей относится к группе вспомогательных?

а. рывково-тормозные упражнения.

б. упражнения с использованием тренажёрных устройств

в. упражнения, отягощенные весом собственного тела

г. упражнения с использованием внешней среды

6. Метод развития силовых способностей, при котором напряжение мышц осуществляется без изменения их длины, т.е. движения в суставе не происходит – это:

а. плиометрический метод

б. изометрический метод

в. изокинетический метод

г. эксцентрический метод

7. Доминантная сторона тела относится к факторам, определяющим индивидуальную гипертрофическую реакцию мышц спортсмена на силовые упражнения, входящим в группу

а. биомеханических факторов

б. наследственных факторов

в. дидактических факторов

г. приобретённых факторов

8. Связь механического напряжения, развиваемого мышечными волокнами, с гипертрофией скелетных мышц можно охарактеризовать следующей закономерностью:

а. чем выше величина механического напряжения, тем выше вероятность

адаптации скелетных мышц по гипертрофическому типу

б. чем выше величина механического напряжения, тем ниже вероятность адаптации скелетных мышц по гипертрофическому типу

в. чем ниже величина механического напряжения, тем выше вероятность адаптации скелетных мышц по гипертрофическому типу

г. гипертрофия скелетных мышц не связано с величиной механического напряжения

9. К группе факторов «искусственного замедления движения» при выполнении силовых упражнений с целью гипертрофии скелетных мышц относится:

а. координационная сложность движения

б. утомление мышц

в. высокая величина сопротивления

г. волевой контроль скорости

10. К силовым упражнениям с повышенной координационной сложностью, **не относятся:**

а. силовые упражнения на неустойчивой опоре

б. силовые упражнения с ассиметричным сопротивлением

в. силовые упражнения с резиновыми амортизаторами

11. Соотношение времени между видами работы мышц во время приседания со штангой на плечах с около предельной величиной сопротивления (90% от 1 ПМ) было записано четырехзначным «кодом» в соответствии с последовательностью фаз выполняемого движения: 3:1:2:2. Чему, согласно этой записи, равна продолжительность преодолевающей фазы:

а. одной секунде

б. двум секундам

в. трём секундам

г. четырём секундам

12. В перечень требований, предъявляемых к силовым упражнениям, направленным на развитие максимальной силы методом изометрических усилий, **не относится:**

а. соответствие углов в суставах при выполнении соревновательного движения углам при выполнении силового упражнения

б. взрывной изометрический тип напряжения мышц

в. преодолевающий вид работы мышц

г. уступающий вид работы мышц

13. Применение кластерного метода выполнения силовых упражнений в режиме максимальной силы у прыгунов на лыжах с трамплина в подготовительном периоде рекомендуется на этапе:

а. общеподготовительном

- б. специально подготовительном
- в. предсоревновательном
- г. общеподготовительном и специально подготовительном
- д. специально подготовительном и предсоревновательном**

14. Какого критерия нет в концепциях «специфичности» (чтобы эффекты силовых упражнений нашли свое отражение в рабочем эффекте специализированного движения)

- а. амплитуда движения (величина суставного угла)
- б. общий центр масс**
- в. время, затрачиваемое на производство движения
- г. режим работы мышц
- д. модель движения конечностей (одностороннее/двустороннее) и положение рабочей позы

15. Показатели взрывной силы зависят от

- а. стартовой силы мышц
- б. ускоряющей силы мышц
- в. абсолютной силы мышц
- г. варианты а и б вместе
- д. варианты а, б и в вместе**

16. Основным фактором, вызывающим развитие мышечного напряжения в ударной эксцентрике, выступает

- а. вращающий момент падающего тела
- б. кинетическая энергия падающего тела**
- в. вес отягощения

17. В основной части тренировочного занятия рекомендуется использовать:

- а. упражнения, имитирующие механику предстоящего «целевого» упражнения, которые направлены на координацию движений в суставах
- б. упражнения, выполняемые в облегченных условиях, позволяющих развить скорость движения в суставах, превосходящую ту, которую спортсмен способен развить в соревновательном движении**
- в. упражнения, усиливающие контроль над общим центром тяжести в рамках специфической механики движения, которые направлены на поддержание стабильности рабочей позы
- г. упражнения, подготавливающие нервно-мышечный аппарат к большим концентрическим и эксцентрическим перегрузкам, направленные на моделирование режима работы мышц

18. Способность поддерживать как можно дольше высокую работоспособность в зависимости от интенсивности выполняемого упражнения, детерминированной требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта:

- а. силовая выносливость

- б. аэробная выносливость
- в. общая выносливость
- г. специальная выносливость**

19. Мезоцикл по В.Б. Иссурину, посвященный развитию основных способностей (спортсмены накапливают потенциал в базовых двигательных и технических навыках):

- а. реализационный
- б. реабилитационный
- в. накопительный**
- г. трансформирующий

20. Мезоцикл по В.Б. Иссурину, посвященный развитию специфических способностей (спортсмены преобразуют свой двигательный потенциал в специфическую по виду спорта подготовленность):

- а. реабилитационный
- б. трансформирующий**
- в. поддерживающий
- г. развивающий

Критерии оценивания тестового контроля знаний

Зачёт	Оценка	Критерии оценки
«зачтено»	«отлично»	81 – 100% правильных ответов
	«хорошо»	71 – 80% правильных ответов
	«удовлетворительно»	60 – 70% правильных ответов
«не зачтено»	«неудовлетворительно»	менее 60% правильных ответов

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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта». Факультет дополнительного образования и повышения квалификации.

Проректор по учебной работе
ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», к.п.н., доцент _____ Т.В. Фендель

Ведущий научный сотрудник
ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», к.п.н., доцент _____ Д.А. Зубков