

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО  
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  
«08» апреля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО  
РЕЗЕРВА И ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В  
ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

Санкт-Петербург, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	4
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы .....	5
1.4 Планируемые результаты обучения.....	6
1.5 Нормативная трудоемкость обучения .....	14
1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения .....	14
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации .....	14
2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ .....	15
2.1. Календарный учебный график .....	15
2.2. Учебный план .....	15
2.3. Содержание разделов и последовательность прохождения учебного материала .	17
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ.....	46
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ .....	48
4.1 Форма текущего контроля .....	48
4.2 Форма промежуточной аттестации .....	49
4.3 Форма итоговой аттестации .....	49
5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....	50
6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ .....	50

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии подготовки спортивного резерва и организации спортивно-массовой работы в лыжных гонках» направлена на совершенствование обобщенных трудовых функции:

А. Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся профессионального стандарта 05.012 «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 № 686н);

В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) профессионального стандарта 05.003 «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 25 мая 2023 г., регистрационный номер №73442) и профессиональных компетенций определенных Образовательной Организацией на основе профессиональных стандартов, соответствующих профессиональной деятельности выпускников согласно требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата).

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 разделов (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**

*Программа разработана в соответствии с требованиями:*

- Федеральный закон Российской Федерации: «Об образовании» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 29 декабря 2025 года);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28 ноября 2025 года);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 года № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (с изм. и доп., вступ. в силу с 27 февраля 2023 года);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р (с изм. и доп., вступ. в силу от 17 декабря 2024 года) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р (с изм. и доп., вступ. в силу от 15 февраля 2025 года) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее

реализации» (вместе с «Планом мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 года № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации 22 января 2015 года № ДЛ-1/05вн.

***Содержание программы учитывает требования профессиональных стандартов:***

- «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 № 686н);

- «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 25 мая 2023 г., регистрационный номер №73442).

**1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

***Цель программы:*** формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, для исполнения трудовых функций в рамках профессиональных стандартов «Тренер-преподаватель» и «Тренер» по виду спорта лыжные гонки.

***Основная цель вида профессиональной деятельности*** – формирование, развитие и поддержание спортивного потенциала спортсменов и лиц, проходящих спортивную подготовку (далее-занимающихся), для достижения ими спортивных результатов в лыжных гонках.

Таблица 1 - Связь дополнительной профессиональной программы с профессиональным стандартом 05.012 «Тренер-преподаватель»

<b>Обобщенная трудовая функция</b>		<b>Трудовые функции</b>	
<b>код</b>	<b>наименование</b>	<b>наименование</b>	<b>код</b>
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
		Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения	А/06.6
		Обеспечение профилактики травматизма на	А/07.6

		занятиях физической культурой и спортом	
		Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки	А/09.6

Таблица 2 - Связь дополнительной профессиональной программы с профессиональным стандартом 05.003 «Тренер»

Обобщенная трудовая функция		Трудовые функции	
код	наименование	наименование	код
В	Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта	В/01.6
		Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта	В/02.6
		Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	В/05.6
		Координация соревновательной деятельности занимающихся	В/06.6

**Задачи программы обучить слушателей навыкам:**

- разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в лыжных гонках;
- владения педагогическими и психологическими приемами, влияющими на эмоциональную сферу спортсмена;
- использования приемов обучения технике спортивного мастерства;
- распределения физической нагрузки, оценки ресурсов физических возможностей спортсмена на основе объективных форм контроля за функциональным состоянием и физической подготовленностью спортсменов с учетом их возраста и квалификации.

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

К освоению программы повышения квалификации, допускаются лица, имеющие: высшее (высшее профессиональное), среднее специальное профессиональное образование; лица, получающие высшее образование.

Программа ориентирована на повышение квалификации специалистов в области физической культуры, тренеров, осуществляющих деятельность на различных этапах спортивной подготовки в лыжных гонках, спортсменов, всех заинтересованных лиц.

**1.4. Планируемые результаты обучения**

Трудовые функции		Компетенции	Разделы, формирующие знания, умения и действия
<b><i>А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом</i></b>			
Трудовые действия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</li> <li>- 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</li> </ul>	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (далее - ПК-1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Периодизация тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки;</li> <li>- Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках</li> </ul>
Необходимые умения	Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта		
Необходимые знания	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,		

	<p>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</p>		
<b><i>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом</i></b>			
Трудовые действия	<p>- Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;</p> <p>- 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</p>	<p>ПК-1,</p> <p>ПК-2 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа (далее – ПК-2);</p> <p>ПК-3 Способен организовать участие</p>	<p>- Физиология спорта;</p> <p>- Биомеханика двигательной деятельности;</p> <p>- Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках;</p> <p>- Современные спортивные сооружения для занятий лыжными гонками;</p> <p>- Тренированность лыжника гонщика и ее физиологические показатели.</p>
Необходимые умения	<p>- Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов;</p> <p>- Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки, определять уровень</p>		

	<p>мотивации спортсменов;</p> <p>- Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами спортсменов</p>	<p>занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки (далее - ПК-3)</p>	
Необходимые знания	<p>- Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности;</p> <p>- Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки</p>		
<p><b><i>А/06.6 Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения</i></b></p>			
Трудовые действия	<p>- Обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни</p>	<p>ПК-1, ПК-3</p>	<p>- Ключевые аспекты антидопинговой деятельности;</p> <p>- Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера;</p> <p>- Спортивная нутрициология (спортивное питание);</p> <p>- Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках;</p> <p>- Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам.</p>
Необходимые умения	<p>- Воспитывать социально значимые личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции</p>		
Необходимые знания	<p>- Социально значимые личностные качества, моральные ценности честной спортивной конкуренции, признаки и причины негативного социального поведения</p>		
<p><b><i>А/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом</i></b></p>			

Трудовые действия	- Обеспечение условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта	ПК-1, ПК-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера;</li> <li>- Врачебный контроль в спорте и профилактика спортивного травматизма;</li> <li>- Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках;</li> <li>- Современные спортивные сооружения для занятий лыжными гонками;</li> <li>- Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам.</li> </ul>
Необходимые умения	- Разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма		
Необходимые знания	- Способы предотвращения возникновения основных причин травматизма, в числе которых: организационные недостатки при проведении занятий, которые включают ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением принципов обучения, воспитания, развития, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых, возрастных особенностей и подготовленности; несоответствие выбора средств целям и задачам, отсутствие страховки или неправильное ее применение; несоответствие материально-технической базы организации требованиям СанПиН, правилам видов спорта; нарушение правил медицинского (врачебного) контроля в организациях; нарушение требований инструкций и правил по безопасности нахождения в организации; недостатки в организации административно-общественного контроля за соблюдением порядка расследования и учета несчастных случаев в организации, допуск к занятиям без прохождения врачебного осмотра, предоставление недостоверной информации со стороны родителей (законных представителей) о состоянии здоровья детей, невыполнение врачебных рекомендаций по срокам возобновления занятий после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок		
<i><b>А/09.6 Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки</b></i>			

Трудовые действия	- Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку	ПК-1, ПК-3	- Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера; - Цифровые технологии в работе тренера по лыжным гонкам; - Тренированность лыжника гонщика и ее физиологические показатели; - Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в лыжных гонках
Необходимые умения	- Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов		
Необходимые знания	- Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса, а также при организации и проведении спортивных, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - Содержание и документы поэтапного, текущего и оперативного учета результатов спортивной подготовки по виду спорта		

***В/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта***

Трудовые действия	- Проведение анализа подготовленности занимающихся (оценка физических качеств и уровня освоения техники по виду спорта) методом наблюдения на спортивных мероприятиях	ПК-1, ПК-3	- Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках; - Тренированность лыжника гонщика и ее физиологические показатели; - Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в лыжных гонках.
Необходимые умения	- Использовать методики оценки подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта		
Необходимые знания	- Система подготовки спортсменов по виду спорта		

<b><i>В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта</i></b>			
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	ПК-1, ПК-2; ПК-3	- Ключевые аспекты антидопинговой деятельности; - Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках; - Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в лыжных гонках; - Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам.
Необходимые умения	- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; - Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; - Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся		
Необходимые знания	- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта		
<b><i>В/05.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i></b>			
Трудовые	- Построение	ПК-1,	- Ключевые

действия	<p>индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- Подготовка занимающихся по инструкторской и судейской практике.</li> </ul>	ПК-2; ПК-3	<p>аспекты антидопинговой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера;</li> <li>- Врачебный контроль в спорте и профилактика спортивного травматизма;</li> <li>- Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках;</li> <li>- Современные спортивные сооружения для занятий лыжными гонками;</li> <li>- Тренированность лыжника гонщика и ее физиологические показатели;</li> <li>- Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в лыжных гонках;</li> <li>- Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам.</li> </ul>
Необходимые умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта;</li> <li>- Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта;</li> <li>- Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;</li> <li>- Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта</li> <li>- Предупреждать случаи травматизма и применения</li> </ul>		

	допинга во время тренировок		
Необходимые знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);</li> <li>- Система подготовки спортсменов по виду спорта;</li> <li>- Виды, особенности применения и влияние на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта;</li> <li>- Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин);</li> <li>- Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося;</li> <li>- Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин);</li> </ul>		
<b><i>В/06.6 Координация соревновательной деятельности занимающихся</i></b>			
Трудовые действия	- Моделирование соревновательной деятельности занимающихся с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности	ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера;</li> <li>- Цифровые технологии в работе тренера по лыжным гонкам;</li> <li>- Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках;</li> <li>- Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам.</li> </ul>
Необходимые умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся;</li> <li>- Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям;</li> <li>- Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта</li> </ul>		
Необходимые знания	- Содержание календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (международный, общероссийский, субъекта Российской Федерации, муниципального образования) по виду спорта;		

	- Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.		
--	--	--	--

### **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

**Трудоемкость обучения** составляет 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной, с использованием дистанционных образовательных технологий) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 3 недели.

### **1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения**

По окончании курса слушатели получают удостоверение о повышении квалификации установленного образца, лицензированного и имеющего государственную аккредитацию Высшего образовательного учреждения, дающий право на занятие профессиональной деятельностью в соответствии с освоенной образовательной программой в любых государственных, муниципальных, коммерческих, некоммерческих учреждениях и организациях, любой организационно-правовой формы.

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

#### *Учебно-методическое обеспечение программы*

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 года № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» организация образовательного процесса при реализации данной дополнительной профессиональной программы повышения квалификации регламентируется учебным планом; рабочими программами учебных разделов (модулей); 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.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

### 2.1. Календарный учебный график

Недели обучения	1	2	3	Итого часов
Форма обучения				
Обучение с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (лекции и семинары)	26 ч		26 ч	52
Очные занятия		20 ч		20
СРС и консультации (в режиме on-line)	10 ч	16 ч	10 ч	36
Итоговая аттестация (в режиме on-line)			Защита ИАР	
Итого в неделю	36	36	36	108

### 2.2. Учебный план

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Занятия в очном режиме, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
<b>Базовые дисциплины</b>									
1	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности	6	2	2		2		2	Тестирование
2	Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера	4				2		2	Устный опрос
3	Периодизация тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки	10	2	2		2	2	4	Тестирование
4	Физиология спорта	6				4		2	Устный опрос
5	Врачебный контроль в спорте и профилактика спортивного травматизма	6	2	2		2		2	Устный опрос
6	Биомеханика двигательной деятельности	6	2	2			2	2	Устный опрос
7	Цифровые технологии в работе тренера по лыжным гонкам	4				2	2		Устный опрос
8	Спортивная нутрициология (спортивное питание)	6	2	2		2		2	Устный опрос

	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>16</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	
<b>Специальные дисциплины</b>									
9	Современные тенденции спортивной подготовки в лыжных гонках	<b>60</b>	10	10		<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
9.1	Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках	<b>12</b>	2	2		2	4	4	Устный опрос
9.2	Современные спортивные сооружения для занятий лыжными гонками	<b>10</b>	2	2		2	2	4	Устный опрос
9.3	Тренированность лыжника гонщика и ее физиологические показатели	<b>12</b>	2	2		2	4	4	Устный опрос
9.4	Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в лыжных гонках	<b>12</b>	2	2		2	4	4	Устный опрос
9.5	Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам	<b>12</b>	2	2		2	4	4	Устный опрос
Итоговая аттестация: защита итоговой аттестационной работы		<b>2</b>					2		Защита
<b>ВСЕГО</b>		<b>108</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	

## 2.3. Содержание разделов и последовательность прохождения учебного материала

### 2.3.1 КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ АНТИДОПИНГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Занятия в очном режиме, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия, ч		
<b>Ключевые аспекты антидопинговой деятельности</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	сертификация «Антидопинг»
1.1	Медицинские аспекты проблемы допинга	2	2	2					
1.2	Особенности организации антидопинговой работы	4				2		2	

#### Содержание и последовательность прохождения учебного материала

##### Лекции в очном режиме (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.1	Медицинские аспекты проблемы допинга	<p>Запрещенный список ВАДА, основания для включения в него субстанций и методов.</p> <p>Основные классы запрещенных субстанций.</p> <p>Возможности нахождения запрещенной субстанции в легальных лекарственных препаратах и БАДах.</p> <p>Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.</p> <p>Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности.</p> <p>Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг.</p> <p>Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов. Пулы тестирования.</p>	<b>2</b>

		<p>Запрос на терапевтическое использование. Онлайн проверка лекарственных средств.</p> <p>Биологический паспорт спортсмена.</p> <p>Профилактическая работа со спортсменами и персоналом спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов;</li> <li>· отсроченный во времени характер большинства из них;</li> </ul> <p>несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.</p>	
--	--	--	--

### Лекции с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
1.2	Особенности организации антидопинговой работы	<p>История появления допинга в спорте. Психологические последствия допинга. Проблема злоупотребления фармакологическими субстанциями вне спорта (стероидные субстанции, БАДы, антидепрессанты, психостимуляторы, успокоительные препараты).</p> <p>Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Химические и нехимические зависимости. Определение понятия «наркотик», психологическая и нейрофизиологическая специфика наркотической зависимости. Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте.</p> <p>Профилактическая работа со спортсменами и персоналом спортсмена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· критический анализ рекламных материалов, популяризирующих БАДы и медицинские препараты;</li> <li>· ресурсы спорта в профилактике зависимостей;</li> <li>· технологии организации работы по пропаганде чистого спорта;</li> </ul> <p>методы ведения системной предупредительной работы</p>	1
1.2	Допинг-аддиктивное поведение	<ul style="list-style-type: none"> <li>– характеристика спортивных аддикций;</li> <li>– формирование умений организации работы по профилактике допинг-аддиктивного поведения;</li> <li>– психологические факторы, способствующие применению допинга;</li> <li>– черты личности, сочетание которых препятствует развитию аддикции;</li> <li>– основные задачи профилактики допинга в спорте;</li> <li>– мировой опыт борьбы с зависимостями в ракурсе</li> </ul>	1

	допинг-аддикции	
--	-----------------	--

### Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
1.2	Разрешенные средства фармакологической поддержки спортсмена	Устный опрос	2

### Промежуточная аттестация слушателей (сертификация «Антидопинг»)

Прохождение онлайн тестирования на сайте Русада

<https://newrusada.triagonal.net/online/login/index.php> и получение сертификата.

### Учебно-методические материалы по дисциплине

#### Основная литература

1. Антидопинговое пособие FISU-WADA. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.antidopinglearninghub.org>
2. Кривошеков С.Г., Боброва Ю.В. Психофизиология спортивных аддикций // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №10-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologiya-sportivnyh-addiksiy> (дата обращения: 01.03.2026)
3. Методические рекомендации по применению биологического паспорта с целью мониторинга функционального состояния спортсменов и антидопингового контроля. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://csp-athletics.ru/images/doc/metod/gen/metod-gen-04-15.pdf>
4. Чеботарев, А. В. Борьба с допингом : учебное пособие для вузов / А. В. Чеботарев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 61 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21102-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559350> (дата обращения: 01.03.2026).

#### Дополнительная литература

1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие / Е. Ю. Андриянова. – М.: Юрайт, 2020. – 134 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12572-6. – Текст: непосредственный.
2. Анцелиович, А. А. Антидопинговое обеспечение спорта за рубежом / А.А. Анцелиович. - М. : ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2020. - 200 с. - ISBN 978-5-94634-062-5. - Текст : непосредственный.
3. Анцелиович, А. А. Международные организации в области борьбы с допингом в спорте : учебное пособие / А. А. Анцелиович, Т. В. Долматова. - Смоленск : ООО "Принт-Экспресс", 2019. - 241 с. - ISBN 9785918121528. - Текст : непосредственный.
4. Безуглов, Э. Н. Основы антидопингового обеспечения спорта: учебник / Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов. – М.: Спорт, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-906132-29-1. – Текст: непосредственный.
5. Всемирный антидопинговый кодекс. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
6. Грецов А.Г. Психотехнологии антинаркотической и антидопинговой работы в спорте. – Издан. 2-е, перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 173 с.
7. Запрещенный список. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://rusada.ru/about/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/>
8. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. [Электронный ресурс]. – режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34661/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/)

9. Куртев, С. Г. Основы антидопингового обеспечения : учебное пособие / С. Г. Куртев. — Омск : СибГУФК, 2018. — 116 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142484> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Стандарт выдачи разрешений на терапевтическое использование. [Электронный ресурс]. — режим доступа: [https://fsrussia.ru/files/docs/anti-doping/world\\_ther\\_2015.pdf](https://fsrussia.ru/files/docs/anti-doping/world_ther_2015.pdf)
11. Стандарт лабораторий. [Электронный ресурс]. — режим доступа: <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-isl-2015-ru.pdf>
12. Стандарт области защиты конфиденциальных данных. [Электронный ресурс]. — режим доступа: [https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f%5B0%5D=field\\_resource\\_versions%253Afield\\_resource\\_version\\_1&language%3A28&f%5B1%5D=field\\_resource\\_type%3A98](https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f%5B0%5D=field_resource_versions%253Afield_resource_version_1&language%3A28&f%5B1%5D=field_resource_type%3A98)
13. Стандарт тестирования и расследования. [Электронный ресурс]. — режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/2017/doc/tr.pdf>
14. Трудовой кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. — режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/)
15. Уголовный кодекс Российской Федерации. [Электронный ресурс]. — режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_10699/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/)

#### **Перечень наглядных пособий**

1. Мультимедийные лекции
2. Видеоматериалы.
3. Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция РУСАДА [Электронный ресурс]. — режим доступа: <https://rusada.ru/athletes/adams/>
4. Антидопинг ПРО. [Электронный ресурс]. — режим доступа: <https://www.antidoping.pro>
5. Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список WADA. [Электронный ресурс]. — режим доступа: <http://list.rusada.ru>
6. Процедура получения разрешения на ТИ. [Электронный ресурс]. — режим доступа: [http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02\\_rf\\_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf](http://www.fgssr.ru/sites/default/files/antidoping/02_rf_docs/Процедура%20получения%20разрешения%20на%20ТИ.pdf)
7. Сайт ВАДА [Электронный ресурс]. — режим доступа: <https://www.wada-ama.org/en>
8. Сайт Минспорта РФ. [Электронный ресурс]. — режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
9. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. — режим доступа: <https://rusada.ru/>

## **2.3.2 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ И ИННОВАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА**

### Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Занятия в очном режиме, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия,	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия,		
	<b>Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера</b>	<b>4</b>				<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Устный опрос</b>
2.1	Правовое регулирование, управленческих, трудовых и социальных отношений в сфере спорта	1				1			
2.2	Инновационная культура тренера	1				1			
2.3	Независимая оценка квалификаций тренеров	2						2	

### Содержание и последовательность прохождения учебного материала

#### Лекции с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
2.1	Правовое регулирование, управленческих, трудовых и социальных отношений в сфере спорта	Общие положения об управлении в области физической культуры и спорта. Федеральные органы управления в области физической культуры и спорта. Региональные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Правовой статус физкультурно-спортивных объединений и организаций. Государственный контроль (надзор) в сфере физической культуры и спорта. Понятие и содержание правового статуса спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта.	1
2.2	Инновационная культура тренера	Структурные элементы отрасли ФКиС. Заинтересованные стороны спортивной индустрии. Основные пути появления инноваций в спорте. Инновационный потенциал организации. Формирование инновационной системы в организации. Уровни инновационного развития спортивной организации. Управление инновационным развитием организации. Модели инновационной активности	1

	спортивной организации. Основы внедрения корпоративной инновационной культуры. Условия успешности инновационной деятельности тренера. Этапы развития инновационной культуры тренера. Цепочка создания инновационных ценностей.	
--	--	--

### Вопросы для самостоятельного изучения

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
2.3	Порядок прохождения независимой оценки квалификации. Федеральный закон от 03 июля 2016 № 238-ФЗ «О независимой оценке квалификации».	Выполнение проектной работы по созданию теста	2

### Учебно-методические материалы по дисциплине

#### Основная литература

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник / С. В. Алексеев. – М.: Советский спорт, 2013. – 517 с. – ISBN 978-5-9718-0632-5. – Текст: непосредственный.
2. Буянова, М. О. Спортивное право. Общая теория: учебник для вузов / М. О. Буянова. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 154 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10052-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456201> (дата обращения: 01.03.2026).
3. Мальцева, С.В. Основы инновационной деятельности / С. В. Мальцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 527 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12095-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446809> (дата обращения: 01.03.2026).
4. Мелехин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник / А. В. Мелехин. – М.: Юрайт, 2014. – 479 с. – ISBN 978-5-9916-3524-0. – Текст: непосредственный.
5. Официальный сайт Федерации лыжных гонок России. Режим доступа: <http://www.flgr.ru/>

#### Дополнительная литература

1. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть I. Организация тренировочного процесса / под общей ред. Ю.Д.Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с. – ISBN 978-5-906839-19-0. – Текст: непосредственный.
2. Гусов, К. Н. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта: учебное пособие / К. Н. Гусов, О. А. Шевченко. – М.: Проспект, 2012. – 152 с. – ISBN 978-5-392-03012-5. – Текст: непосредственный
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/>

#### Перечень наглядных пособий

1. Презентации к лекциям.
2. Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - URL: <https://urait.ru/bcode/446809>.
3. Сайт Совета по профессиональным квалификациям в сфере физической культуры и спорта. URL: <https://spk-fkis.ru>.

### 2.3.3 ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МНОГОЛЕТНЕМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

#### Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Занятия в очном режиме, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские	Лекции, ч	Практические и семинарские		
<b>Периодизация тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Устный опрос</b>
3.1	Основные стороны подготовки спортсменов: содержание и основы методики	2				2			
3.2	Структура спортивной тренировки	2	2	2					
3.3	Планирование и контроль спортивной тренировки	6					2	4	

#### Содержание и последовательность прохождения учебного материала

##### Лекции в очном режиме (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
3.2	Структура спортивной тренировки	Структура тренировочного процесса. Микроциклы, их характеристика. Мезоциклы, их характеристика. Макроциклы, их характеристика. Периодизация спортивной тренировки. Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Многолетняя подготовка спортсмена (макроциклы). Структура малых тренировочных циклов. Средние циклы тренировки. Основы периодизации больших циклов тренировки. Спортивная форма, фазы ее развития. Особенности построения тренировки в различные периоды макроцикла.	2

##### Лекции с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
---	------	-----------------------------------	------

3.1	Основные стороны подготовки спортсменов: содержание и основы методики	Стороны (виды) подготовки спортсмена. Техническая подготовка; критерии технического мастерства; стадии технической подготовки. Тактическая подготовка спортсмена; Психологическая подготовка, её виды: критерии спортивного характера; критерии психической готовности; средство психической подготовки. Средства спортивной тренировки в лыжных гонках. Методы спортивной тренировки. Компоненты тренировочной нагрузки.	2
-----	---	--	---

### Практические занятия с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
3.3	Планирование и контроль спортивной подготовки	Практическое задание: планирование годичного цикла подготовки. Цель тренировки. Задачи тренировки. Краткая характеристика спортсмена: возраст, стаж занятий, сильные и слабые стороны спортсмена, уровень результатов прошлых лет. Планирование мезоциклов и микроциклов: типы, содержание, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Образец планирование годичного цикла	2

### Вопросы для самостоятельного изучения (4 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
3.3	Управление подготовкой спортсмена. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Планирование спортивной тренировки: оперативное, текущее, перспективное. Составление годичного плана. Комплексный контроль в спортивной тренировке. Контроль оценки деятельности СШ.	Устный опрос	2
3.3	Возрастные особенности детей и подростков, требующих учёта в организации тренировочного процесса. Особенности организации тренировочного процесса в различных учреждениях (СШ, СДЮСШОР, УОР, ЦСП и др.).	Устный опрос	2

### Промежуточная аттестация (тестирование)

#### 1. Функции спорта – это:

- а) выявление сильнейших, ранжирование их согласно занятым местам, показанным результатам;
- б) признаки, характеризующие содержание спорта;
- в) объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества;
- г) изучение влияния культурно-экономического потенциала общества, его культуры, науки, образования и т.д. на уровне спортивных достижений.

## **2. Система спортивной подготовки – это:**

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей;
- б) совокупность технической, тактической и физической подготовки спортсмена;
- в) собственно-соревновательная деятельность для оценки человеческих возможностей в самой этой деятельности;
- г) совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих степень готовности спортсмена к достижениям.

## **3. Спортивная тренировка – это:**

- а) процесс совершенствования физических способностей спортсмена;
- б) специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов;
- в) составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям;
- г) собственно-соревновательная деятельность, а также специфические межлические отношения и поведенческие нормы, возникающие в ходе этой деятельности.

## **4. Спорт высших достижений – это:**

- а) профессиональная деятельность, направленная на повышение уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- б) специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений с целью достижения высоких спортивных результатов;
- в) деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта на достижение высоких спортивных достижений, повышение собственного престижа, так и престижа Родины и команды;
- г) разработка принципов, средств и методов подготовки человека к жизни и работе в экстремальных условиях существования, связанных с необходимостью развития определенных способностей до возможного предела.

## **5. Подготовка спортсмена реализуется в следующих учреждениях:**

- а) ДСШ, УОР, МОК;
- б) СШ, СШОР, УОР, ЦСП;
- в) СШОР, ФИФА, ЦДЮФП, ШИСП;
- г) СШ, РГУФК, НБА.

## **6. Спорт в широком понимании – это:**

- а) совокупность технической, тактической и физической подготовки спортсмена;
- б) собственно-соревновательная деятельность, которая исторически сложилась в сфере физической культуры как способ выявления и оценки человеческих возможностей в самой этой деятельности;
- в) собственно-соревновательная деятельность, процесс подготовки к ней, а также специфические межлические отношения и поведенческие нормы, возникающие в ходе этой деятельности;
- г) составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

### **7. Характерные черты соревновательной деятельности:**

- а) результативность, конкуренция, конфликтность действий соревнующихся;
- б) конфликтность действий соревнующихся, взаимная рефлексивность взаимодействия, вероятностный характер развертывания деятельности;
- в) тактический план действий спортсмена, демонстрация и оценка действий спортсмена, судейство;
- г) конкуренция, взаимная рефлексивность взаимодействия, информативность.

### **8. Соревновательная деятельность спортсмена – это:**

- а) совокупность различных знаний, средств, методов, организационных форм, взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих степень готовности спортсмена к достижениям;
- б) деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта на достижение высоких спортивных достижений;
- в) совокупность действий спортсменов в процессе состязаний, объединенных соревновательной целью и объективной логикой ее реализации;
- г) совокупность методических основ, организационных форм и условий соревновательно-тренировочного процесса.

### **9. Единый спортивный календарь – это:**

- а) документ, регламентирующий соревновательную деятельность спортсменов в течение предстоящего года;
- б) документ, разработанный на основе единого спортивного календаря с учетом уровня притязаний и квалификации спортсмена, финансовых возможностей;
- в) документ, регламентирующий соревновательную деятельность с указанием цели и задач, программы состязаний, условий допуска участников, определения и награждения победителей и др.;
- г) документ, регламентирующий соревновательную деятельность с указанием места проведения, сроков проведения и масштаба соревнований; сводный, избирательный.

### **10. Подготовительные соревнования – это:**

- а) соревнования, решающие задачу совершенствования технико-тактической и психической подготовленности, приобретения соревновательного опыта;
- б) соревнования, требующие максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- в) соревнования, позволяющие корректировать построение тренировочного процесса в последующем;
- г) соревнования, решающие задачу выхода в следующий тур состязаний.

### **11. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте:**

- а) индивидуальная одаренность спортсмена, медико-биологическое обеспечение, финансирование спорта, качество тренировочного процесса;
- б) индивидуальные возможности спортсмена, уровень подготовки спортсмена, научное обеспечение спорта;
- в) индивидуальные факторы, научно-технический прогресс, социально-экономические факторы;
- г) подготовка кадров, медико-биологические факторы, материально-технические факторы.

### **12. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:**

- а) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);

- б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- в) физические упражнения;
- г) мобилизующие, корригирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

**13. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:**

- а) спортивно-оздоровительный этап, учебно-тренировочный этап, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования;
- б) этап начальной специализации, этап углубленной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства;
- в) этап начальной специализации, этап углубленной специализации, этап спортивного совершенствования, этап сохранения достижений;
- г) спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

**14. Изменения в тактике соревновательной деятельности обусловлены:**

- а) количеством спортсменов, участвующих в соревнованиях, временем и местом проведения соревнований, поведением судей;
- б) изменениями климатических условий, жеребьевкой, самочувствием спортсмена;
- в) поведением соперников и партнеров, динамичностью ситуации, изменением внешних условий (метеорологические условия, оборудование мест состязания и др.);
- г) наличием допинг-контроля на соревнованиях, изменениями в правилах соревнованиях; жеребьевкой.

**15. В спортивной тренировке под составлением, на основе предвидения ожидаемой тенденции становления спортивного мастерства, конкретной тренировочной документации по распределению времени объемов основных средств подготовки и участия в соревнованиях, отражающей в количественном выражении определенную тренировочную концепцию наставника применительно к конкретному спортсмену или команде понимают:**

- а) планирование;
- б) моделирование;
- в) программирование;
- г) прогнозирование.

**16. Укажите, какой части тренировочного занятия соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:**

- а) заключительной;
- б) основной;
- в) подготовительной;
- г) вводной.

**17. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:**

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

**18. Относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса называется:**

- а) масштабом тренировочного процесса;
- б) структурой тренировочного процесса;
- в) закономерностью тренировочного процесса;
- г) периодизацией тренировочного процесса.

**19. Спортивная форма – это:**

- а) состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов для данного уровня тренированности;
- б) комплексный результат физической подготовки, тесно связанный с экономичностью техники;
- в) комплексный результат технико-тактической подготовки, зависящей от уровня развития различных двигательных качеств;
- г) уровень тактической подготовленности, связанный со способностью спортсмена к восприятию и оперативной переработке информации, с умением составлять рациональный тактический план.

**20. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:**

- а) полугодичный, годичный и многолетний цикл;
- б) микроструктуру, мезоструктуру, макроструктуру;
- в) структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла;
- г) этапы многолетней подготовки.

**21. Макроцикл – это:**

- а) тренировочный цикл, характеризующийся невысокой суммарной нагрузкой и направленный на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе;
- б) тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов;
- в) большой тренировочный цикл, включающий ряд периодов, этапов, мезоциклов;
- г) тренировочный цикл, характеризуется средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью.

**22. Подготовительный период направлен на:**

- а) восстановление физического и психического потенциала, подготовку к очередному макроциклу;
- б) обеспечение интегральной подготовки и участия в соревнованиях;
- в) создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям, совершенствования различных сторон подготовленности;
- г) обеспечение психоэмоциональной устойчивости и восстановление спортсмена.

**23. В многолетней подготовке спортсмена различают стадии:**

- а) втягивающей, базовой, контрольно-подготовительной подготовки;
- б) предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации;
- в) предварительного мастерства, совершенствования и сохранения мастерства;
- г) базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей; спортивного долголетия.

**24. В рамках одного тренировочного занятия педагог осуществляет контроль:**

- а) оперативный;

- б) текущий;
- в) итоговый;
- г) ближайший.

**25. Соревновательный период направлен на:**

- а) стабилизацию спортивной формы;
- б) восстановление физического и психического потенциала спортсмена после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;
- в) создание прочного фундамента подготовки к основным соревнованиям;
- г) обеспечение интегральной подготовки, проведение непосредственной подготовки к основным соревнованиям и участие в соревнованиях.

**26. Многолетний процесс спортивной подготовки представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих следующие отдельные этапы многолетней подготовки:**

- а) начальной подготовки, базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей;
- б) начальной подготовки; начальной специализации, спортивного совершенствования; сохранения достижений;
- в) предварительной спортивной подготовки, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования, сохранения достижений;
- г) базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, спортивного долголетия.

**27. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:**

- а) втягивающий, базовый, восстановительный;
- б) подготовительный, соревновательный, переходный;
- в) тренировочный и соревновательный;
- г) осенний, зимний, весенний, летний.

**28. Специально-подготовительные средства спортивной тренировки, соответствующие по координационной и кинематической структуре характеру выполнения движений избранного вида спорта:**

- а) подводящие;
- б) подготовительные;
- в) соревновательные;
- г) имитационные.

**29. Микроцикл – это:**

- а) тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель;
- б) это малый тренировочный цикл продолжительностью от 3 до 10 дней, состоящий из кумулятивной и восстановительной фазы;
- в) тренировочный цикл, основной задачей которого является повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- г) тренировочный цикл, структура которого определяется спецификой вида спорта и особенностями календаря соревнований, состоящий из 3-6 недель.

**30. Количественными критериями оценки состояния спортивной формы (СФ) являются:**

- а) уровень спортивных результатов, показанных на главных соревнованиях;
- б) устойчивость СФ, прогрессирующее СФ;
- в) скорость и интенсивность развития СФ; стабильность СФ; своевременность вхождения в

состояние СФ;

г) биологические закономерности, связанные с физиологическим, биохимическим, морфологическим психологическим изменениями.

**31. Основными задачами переходного периода являются:**

- а) повышение уровня физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- б) повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов;
- в) совершенствование физических качеств, имеющих в основе высокие спортивные достижения;
- г) обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла; обеспечение оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

**32. В рамках одного тренировочного занятия проявляется тренировочный эффект:**

- а) срочный;
- б) следовой;
- в) кумулятивный;
- г) суммарный.

**33. В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать:**

- а) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- б) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- в) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- г) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

**34. Основные операции управления тренировочным процессом:**

- а) моделирование, планирование, прогнозирование, контроль, анализ;
- б) прогнозирование, моделирование, планирование, контроль, учет;
- в) моделирование, планирование, наблюдение, контроль;
- г) программирование, планирование, оценивание, учет.

**35. В каких видах спорта применяется одноцикловое планирование спортивной тренировки в течение года:**

- а) лыжные гонки, парусный спорт, футбол;
- б) легкая атлетика, академическая гребля, велосипедный спорт;
- в) гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание;
- г) борьба, фехтование, плавание.

**36. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:**

- а) дошкольным;
- б) школьным;
- в) сенситивным;
- г) базовым.

**37. Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают следующие виды**

**контроля:**

- а) исходный, рубежный, итоговый;
- б) предварительный, основной, заключительный;
- в) педагогический и медико-биологический;
- г) оперативный, текущий, этапный.

Ключ к тестам

1 в	11 а	21 в	31 г
2 г	12 в	22 в	32 а
3 б	13 г	23 г	33 б
4 в	14 в	24 а	34 а
5 б	15 а	25 а	35 а
6 в	16 б	26 в	36 в
7 б	17 г	27 б	37 г
8 в	18 б	28 а	
9 б	19 а	29 б	
10 а	20 б	30 а	

**Учебно-методические материалы по дисциплине****Основная литература:**

1. Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена : монография / В. Н. Платонов. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114613> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Спорт, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : непосредственный.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : ИЦ "Академия", 2018. — 496 с. — ISBN 978-5-4468-7256-5. — Текст : непосредственный.

**Дополнительная литература:**

1. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165125> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2013. — 624 с. : ил. — ISBN 978-966-8708-66-4. — Текст : непосредственный.

**2.3.4 ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА****Учебно-тематический план дисциплины**

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов,	Занятия в очном режиме, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские	Лекции, ч	Практические и семинарские		
<b>Физиология спорта</b>		<b>6</b>				<b>4</b>		<b>2</b>	<b>Устный опрос</b>
4.1	Адаптация к мышечной деятельности	2				2			
4.2	Физиологические основы физических качеств	4				2		2	

**Содержание и последовательность прохождения учебного материала  
Лекции с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (4 ч)**

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
4.1	Адаптация к мышечной деятельности	<i>Адаптация к мышечной деятельности. Срочная адаптация. Долговременная адаптация и системный структурный след. Функциональные и структурные изменения в организме в процессе адаптации к мышечной деятельности. Адаптационные резервы – основные понятия. Перекрестная адаптация. Цена адаптации.</i>	<b>2</b>
4.2	Физиологические основы физических качеств	<i>Физиологическая природа и закономерности развития двигательных (физических) качеств. Силовые качества и факторы, их определяющие. Формы проявления и резервы развития быстроты. Физиологические основы выносливости. Морфофункциональные резервы гибкости. Координация движений и поза.</i>	<b>2</b>

**Вопросы для самостоятельного изучения (2 ч)**

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
4.2	Адаптация организма к занятиям лыжными гонками. Физиологическая характеристика вида спорта. Системный структурный след. Влияние климатических условий.	подготовка презентация	<b>2</b>

**Учебно-методические материалы по дисциплине**

**Основная литература**

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.:

- Советский спорт, 2011. – 620 с. – ISBN 978-5-9718-0485-7. – Текст: непосредственный.
2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков. – М.: Спорт, 2018. – 620 с.: ил. – ISBN 978-5-9500179-3-3. – Текст: непосредственный.
3. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97445> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### Дополнительная литература

1. Захарьева, Н. Н. Спортивная физиология: курс лекций / Н. Н. Захарьева. – М.: Физическая культура, 2012. – 284 с. – ISBN 978-5-9746-0145-3. – Текст: непосредственный
2. Земцова, И. И. Спортивная физиология: учебное пособие / И. И. Земцова. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 219 с. – ISBN 978-966-8708-29-9. – Текст: непосредственный.

#### Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции
2. Учебные таблицы
3. Видеоматериалы

### 2.3.5 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ И ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

#### Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов,	Занятия в очном режиме, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские	Лекции, ч	Практические и семинарские		
	<b>Врачебный контроль в спорте и профилактика спортивного травматизма</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
5.1	Врачебный контроль в спорте	2				2			
5.2	Спортивный травматизм и его профилактика	4	2	2				2	

#### Содержание и последовательность прохождения учебного материала

##### Лекции в очном режиме (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
5.2	Спортивный	Понятие спортивной травмы. Факторы риска	2

травматизм и его профилактика	спортивного травматизма в лыжных гонках. Открытые и закрытые повреждения. Алгоритм действий тренера при возникновении повреждений опорно-двигательного аппарата. Принципы оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний. Сроки начала тренировочных и соревновательных нагрузок после перенесенных травм. Профилактика заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата.
-------------------------------	---

### Лекции с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
5.1	Врачебный контроль в спорте	Цель, задачи и содержание врачебного контроля. Формы и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов разного пола и возраста. Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболеваний. Основные формы динамического наблюдения. Принципы организации первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований спортсменов. Повторное врачебное обследование. Текущий и срочный контроль. Этапные медицинские обследования (плановые и дополнительные). Градация заключений. Методы оценки физического развития	2

### Вопросы для самостоятельного изучения (2 ч.)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
5.2	Алгоритм действий тренера по профилактике спортивного травматизма	Решение ситуационных задач, заполнение Google-форм	1
5.2	Алгоритм действий тренера по оказанию первой помощи при травмах и неотложных состояниях	Решение ситуационных задач, заполнение Google-форм	1

### Учебно-методические материалы по дисциплине

#### Основная литература

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебник для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566894> (дата обращения: 01.03.2026).

2. Заболевания, связанные с физическими перегрузками и функциональным перенапряжением отдельных органов и систем : учебное пособие / А. Р. Кудашева [и др.]. — Уфа : БГМУ, 2018. — 55с.

3. Миллер Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие / Л.Л. Миллер. — М.: Человек, 2015. — 184с.

4. Ромашин О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины: учебное пособие / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский ; под редакцией К.

В. Лядова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 132с.

5. Руководство к практическим занятиям по врачебному контролю: учебно-методическое пособие / А.Н. Выходцев, В.К. Пашков, Е.Н. Пашкова, Л.И. Шпилева. – 2-е изд. – Томск : СибГМУ, 2018. – 103с.

#### Дополнительная литература

1. Большая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]: электронная энциклопедия. – URL: <http://www.neuronet.ru/bibliot/bme/menu.html>

2. Большой толковый медицинский словарь (Oxford) [Электронный ресурс]: электронный медицинский словарь. – URL: <http://www.neuronet.ru/bibliot/b007/index1.html>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: электронная библиотека. – URL: [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2.81.1](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.81.1)

4. Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

5. Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

6. Медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]: электронная медицинская энциклопедия. – URL: [https://gufo.me/dict/medical\\_encyclopedia](https://gufo.me/dict/medical_encyclopedia)

7. Медицинский словарь [Электронный ресурс]: электронная медицинский словарь. – URL: <http://medslv.ru/>

#### Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции.
2. Учебные таблицы.
3. Видеоматериалы.

## 2.3.6 БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов	Занятия в очном режиме, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические	Лекции, ч	Практические		
	<b>Биомеханика двигательной деятельности</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	
6.1	Методы и средства биомеханических исследований в лыжных гонках	1	1	1					
6.2	Контроль и управление технической подготовленностью в лыжных гонках на основе кинематических, динамических	3	1	1			2		

	и энергетических характеристик								
6.3	Двигательный аппарат человека. Кинематические и динамические аспекты движений лыжника-гонщика	2						2	

### Содержание и последовательность прохождения учебного материала

#### Лекции в очном режиме (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
6.1	Методы и средства биомеханических исследований в лыжных гонках.	Предпосылки развития биомеханики как науки. Биомеханика как одна из самых старых научных направлений объединяющая разные направления наук. Российская и зарубежная история биомеханики. Механические особенности движений в живых системах.	1
6.2	Контроль и управление технической подготовленностью в лыжных гонках на основе кинематических, динамических и энергетических характеристик	Классификация методов исследования в биомеханике. Преимущества и недостатки различных методик исследования. Принцип срочной информации. Требования к методам исследования. Особенности двигательного аппарата человека и специфика механических (кинематических и динамических) особенностей движения и их проявления в различных видах спорта.	1

#### Практические и семинарские занятия с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
6.2	Контроль и управление технической подготовленностью в лыжных гонках на основе кинематических, динамических и энергетических характеристик	Анализ положения тела: Режимы работы мышц. Опорные звенья и рабочие звенья. Синергизм при работе мышц. Агонисты и антагонисты при различных видах движений. Расчет центра масс человека: Понятие центра масс тела. Центры масс звеньев тела. Координаты тела.	2

#### Вопросы для самостоятельного изучения (2 ч)

№	Вопросы	Форма	Часы
---	---------	-------	------

		<b>контроля</b>	
6.3	Сила тяги мышц, режимы работы. Биомеханические основы проявления двигательных качеств человека и их особенности. Проявление их в лыжных гонках	Устный опрос	<b>2</b>

### **Учебно-методические материалы по дисциплине**

#### **Основная литература**

1. Комарова, Н. А. Биомеханика двигательной деятельности : учебное пособие / Н. А. Комарова, И. В. Шиндина. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2017. — 113 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163488> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. — М: Академия, 2011. — 320 с. — ISBN 978-5-7695-7995-0. — Текст: непосредственный.

#### **Дополнительная литература**

1. Бегун, П. И. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека : монография / П. И. Бегун, А. В. Самсонова. - СПб. : Кинетика, 2020. - 179 с. : ил. - ISBN 978-5-6040302-2-6. - Текст : непосредственный.

2. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений / Д. Д. Донской. — Москва : Спорт-Человек, 2023. — 176 с. — ISBN 978-5-907601-24-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/324932> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной биомеханике: учебное пособие / В. Б. Коренберг. — М: Советский спорт, 2011. — 206 с. — ISBN 978-5-9718-0528-1. — Текст: непосредственный.

#### **Перечень наглядных пособий**

1. Презентации

## **2.3.7 ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

### **Учебно-тематический план дисциплины**

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов, ч	Занятия в очном режиме, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские занятия,	Лекции, ч	Практические и семинарские занятия,		
<b>Цифровые технологии в работе тренера по лыжным гонкам</b>		<b>4</b>				<b>2</b>	<b>2</b>		
7.1	Использование современных спортивных гаджетов	2				2			
7.2	Использование в тренировочном процессе электронных спортивных дневников и электронных приложений	2					2		

**Содержание и последовательность прохождения учебного материала  
Лекции с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (2 ч)**

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
7.1	Использование современных спортивных гаджетов	Оперативный мониторинг состояния организма спортсмена. Тренажеры с возможностью фиксации физической активности. Вспомогательные средства, применяемые в процессе тренировок. Велостанки, пульсометры, миоэлектростимуляторы, кардиорегистраторы, спортивные часы, фитнес-браслеты, смарт-скакалки, весы с функцией анализа, «умные» гантели, смарт-бутылки. Использование «умной» одежды, снабженной сенсорами, с возможностью передачи информации на смартфон. Ограничения, связанные с использованием аппаратных средств мониторинга для спортсменов с противопоказаниями. Работа с устройствами мониторинга, оперативного контроля и анализа физической активности спортсмена в процессе тренировок. Особенности применения устройств в приложении к различным видам спорта.	<b>2</b>

**Практические и семинарские занятия с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (2 ч)**

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
7.2	Использование в тренировочном процессе электронных спортивных дневников и электронных приложений	Мобильные приложения для установки на клиентские устройства. Программное обеспечение, обеспечивающее работу серверной части, ответственной за сбор, хранение и анализ поступающей информации. Статистическая обработка результатов измерений физиологических и прочих данных в StatPlus. Использование картографических сервисов и GPS.	2

## Учебно-методические материалы по дисциплине

### Основная литература

1. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов / В.П. Губа, Г.И. Попов, В.В. Пресняков, М.С. Леонтьева. – Москва: Спорт, 2021. – 324 с.

2. Филоненко, Н. В. Спортивный менеджмент нового времени. Основы теории и цифровые решения : учебник для вузов / Н. В. Филоненко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 176 с. — ISBN 978-5-507-49245-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/414878> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### Дополнительная литература

1. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б.Х. Ланда. – Москва: Спорт, 2017. – 129 с.

2. Иорданская, Ф.А. Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий: методическое пособие / Ф.А. Иорданская. – Москва: Спорт, 2019. – 72 с.

## 2.3.8 СПОРТИВНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ (СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ)

### Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов,	Занятия в очном режиме, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические и семинарские	Лекции, ч	Практические и семинарские		
<b>Спортивная нутрициология</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
8.1	Основы спортивной нутрициологии. Физиологические и биохимические основы рационального/сбалансированного питания.	2	2	2					

8.2	Питание в соответствии с особенностями вида спорта лыжные гонки.	2						2	
8.3	Повышение физической работоспособности и восстановительных процессов спортсменов с помощью продуктов спортивного/функционального питания.	2				2			

### Содержание и последовательность прохождения учебного материала

#### Лекции в очном режиме (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
8.1	Основы спортивной нутрициологии. Физиологические и биохимические основы рационального/сбалансированного питания.	Понятие о базовом питании и эргогенной диететике. Зависимость потребности организма человека в основных пищевых веществах от возраста, пола и мышечной активности. Принципы адекватности, полноценности, сбалансированности, насыщенности и индивидуализации в потреблении пищевых продуктов. Особенности базового питания спортсменов, его отличия от питания лиц умственного и физического труда.	2

#### Лекции с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (2 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
8.3	Повышение физической работоспособности и восстановительных процессов спортсменов с помощью продуктов	Методика применения функциональных добавок для повышения работоспособности в дни подготовки и участия в соревнованиях. Способы использования функциональных добавок для ускорения восстановления после напряжённых тренировок и соревнований. Применение функциональных добавок для ускорения восстановления после перенесённых травм опорно-двигательного аппарата. Методика применения функциональных добавок для повышения эффективности нагрузок скоростно-силового характера. Использование функциональных добавок для повышения эффективности нагрузок анаэробного характера. Повышение эффективности нагрузок аэробного характера с применением комплексных добавок. Методика применения функциональных добавок для повышения эффективности нагрузок смешанного аэробно-анаэробного характера.	2

### Вопросы для самостоятельного изучения (2 ч)

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
8.2	Питание в соответствии с особенностями вида спорта лыжные гонки	Устный опрос	2

### Учебно-методические материалы по дисциплине

#### Основная литература

1. Борисова, О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации / О.О. Борисова. - М.: Советский спорт, 2007. - 132 с.
2. Олейник, С.А. Спортивная фармакология и диетология / С.А. Олейник, Т.В. Гищак, Н.А. Горчакова, Л.М. Гунина, Ф.А. Иорданская, В.А. Козловский, Ю.В. Марушко, Е.А. Рожкова, Р.Д. Сейфулла, И.С. Чекман, Ю.С. Чистякова. - М.: ООО И.Д. Вильямс, 2008. - 256 с.
3. Полиевский, С.А. Спортивная диетология: учебник для студ. учреждений высшего образования / С. А. Полиевский. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 208 с.

#### Дополнительная литература

1. Заборова, В.А. Энергообеспечение и питание в спорте: Учебно-методическое пособие / В.А. Заборова, С.А. Полиевский, В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, В.А. Семенов, К.Г. Гуревич. - М.: Физическая культура, 2011. - 107 с.
2. Клейнер, С.М. Культуризм. В кн.: К.А. Розенблюм, ред., Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми, 1-е изд. [пер. с англ.] / С.М. Клейнер // Киев: Олимпийская литература, 2014. – С. 535.
3. Колеман, Э. Питание для выносливости: перевод с английского языка / Э. Колеман. - Мурманск: Издательство «Тулума» 2005. – 192 с.
4. Кудеров, М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл / М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 224 с.

#### Перечень наглядных пособий

1. Мультимедийные лекции.
2. Учебные таблицы.
3. Видеоматериалы.

## 2.3.9 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

### Учебно-тематический план дисциплины

№	Разделы программы	Общая трудоемкость часов	Занятия в очном режиме, ч	В том числе		Занятия с использованием ДОТ и ЭО		СРС, ч	Форма контроля
				Лекции, ч	Практические	Лекции, ч	Практические		
<b>Современные тенденции спортивной подготовки в лыжных гонках</b>		<b>60</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>Устный опрос</b>
9.1	Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках	12	2	2		2	4	4	
9.2	Современные спортивные сооружения и техническое оснащение для занятий лыжными гонками	10	2	2		2	2	4	
9.3	Тренированность лыжника-гонщика и ее физиологические показатели	12	2	2		2	4	4	
9.4	Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в лыжных гонках	12	2	2		2	4	4	
9.5	Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам	12	2	2		2	4	4	
Итоговая аттестация: защита ИАР		<b>2</b>					2		Защита

### Содержание и последовательность прохождения учебного материала

#### Лекции в очном режиме (10 ч)

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
9.1	Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках	Планирование и организация тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Структура годичного тренировочного макроцикла, ее взаимосвязь с закономерностями фазового развития спортивной формы. Особенности методики подготовки юных спортсменов. Методика спортивной тренировки в группах различной квалификации	2

		Методика спортивной тренировки в группах высших разрядов.	
9.2	Современные спортивные сооружения и техническое оснащение для занятий лыжными гонками	Особенности спортивных сооружений для лыжных гонок. Подготовка лыжных трасс для занятий и соревнований.	2
9.3	Тренированность лыжника-гонщика и ее физиологические показатели	Тренированность и ее физиологические показатели. Тесты для определения тренированности и физиологических показателей.	2
9.4	Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в лыжных гонках	Научные исследования в области физической культуры и спорта как неотъемлемая часть их развития. Основы научной деятельности в лыжных гонках	2
9.5	Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам	Инновации при проведении и судействе соревнований по лыжному спорту. Виды соревнований. Планирование соревнований. Особенности проведения соревнований.	2

**Лекции с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (10 ч)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Перечень рассматриваемых вопросов</b>	<b>Часы</b>
9.1	Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках	Методика обучения технических элементов в лыжных гонках. Методика развития физических качеств и двигательных способностей. Физическая подготовка в спортивной тренировке.	2
9.2	Современные спортивные сооружения и техническое оснащение для занятий лыжными гонками	Экипировка лыжника, подготовка лыж.	2
9.3	Тренированность лыжника-гонщика и ее физиологические показатели	Основные направления повышения эффективности тренировочного процесса, обеспечивающие рост спортивной квалификации	2
9.4	Научно-методическое	Сущность педагогического эксперимента. Виды	2

	обеспечение спортивной подготовки в лыжных гонках	педагогических экспериментов. Основные правила проведения педагогического эксперимента. Сущность педагогического наблюдения. Виды педагогического наблюдения.	
9.5	Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам	Правила соревнований по лыжным гонкам. Организация соревнований. Методика подготовки судей по лыжным гонкам.	2

**Практические и семинарские занятия с использованием ДОТ, в т.ч занятия в режиме on-line (20 ч)**

№	Тема	Перечень рассматриваемых вопросов	Часы
9.1	Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках	Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей. Основные правила подбора, дозировки и проведения физических упражнений различной направленности и характера.	4
9.2	Современные спортивные сооружения для занятий лыжными гонками	Подготовка лыжного инвентаря. Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения	4
9.3	Тренированность лыжника-гонщика и ее физиологические показатели	Объем и интенсивность тренировочной нагрузки у лыжников-гонщиков. Контроль за функциональным состоянием и уровнем развития физических качеств.	4
9.4	Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в лыжных гонках	Типы и группы методов исследования. Методы, используемые в научных исследованиях по лыжным гонкам. Тесты исследования морфофункционального состояния. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности. Контрольные тесты для оценки технической подготовленности.	4
9.5	Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам	Состав судейской коллегии, методика судейства соревнований. Организация, проведение, методика и особенности судейства соревнований в лыжных гонках. Оборудование для проведения соревнований различного уровня в лыжных гонках	4

**Вопросы для самостоятельного изучения (20 ч)**

№	Вопросы	Форма контроля	Часы
9.1	Теория и система отбора, определение спортивной пригодности. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера	Устный опрос	4
9.2	Приемы подготовки лыж, очистки скользящей поверхности, выбора и нанесения лыжных мазей и парафинов в соответствии с температурой воздуха, влажностью, состоянием снежного покрова, профиля лыжной трассы, длины дистанции.	защита разработанной программы (одной на выбор) / устный опрос	4
9.3	Самоконтроль спортсменов. Средства восстановления.		4
9.4	Обработка результатов исследования методами математической статистики. Описательная статистика. Сравнение средних. Степень достоверности статистических показателей. Метод экспертных оценок.		4
9.5	Документы планирования соревнований. Судейская документация и порядок ее оформления (протоколы соревнований). Протесты, обжалования решений судей. Правила присвоения разрядов спортсменам и судейских категорий судьям		4

## Учебно-методические материалы по дисциплине

### Основная литература

1. Ванюшин, Ю. С. Функциональная составляющая процесса спортивной подготовки : монография / Ю. С. Ванюшин. - Казань : Редакционно-издательский центр "Школа", 2023. - 152 с. - ISBN 978-5-00162-905-4. - Текст : непосредственный.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебник для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562817> (дата обращения: 01.03.2026).

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 342 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165125> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие / составители Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 216 с. — ISBN 978-5-9907240-1-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97458> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры) : учебное пособие / под ред. С.Е. Шивринской. – М. : Юрайт, 2017. – 247 с.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт : учебник / Под

ред. Г. А. Сергеева. – М : Академия, 2012. – 176 с. – (Бакалавриат). – ISBN 978–5–7695–7252–4. – Текст : непосредственный.

### Дополнительная литература

1. Гаскил, Стивен. Беговые лыжи для всех / Стивен Гаскил. – Мурманск: Тулома, 2009. – 192 с. – ISBN 5-9900301-4-2. – ISBN 978-9900301-4-5. – Текст: непосредственный.
2. Горбунов, С. С. Организация и проведение спортивных соревнований (лыжные гонки) : учебное пособие / С. С. Горбунов. — Чайковский : ЧГАФКиС, 2017. — 73 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152700> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская. — Архангельск : САФУ, 2015. — 114 с. — ISBN 978-5-261-01062-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/96631> (дата обращения: 01.03.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей
4. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие / сост.: Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - М. : Спорт, 2016. - 216 с. - ISBN 978-5-9907240-1-3. - Текст : непосредственный.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт : учебник / Под ред. Г. А. Сергеева. – М : Академия, 2012. – 176 с. – (Бакалавриат). – ISBN 978–5–7695–7252–4. – Текст : непосредственный.

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

В отношении соответствия результатов освоения ДПП заявленным целям и планируемым результатам обучения проводится оценка качества освоения программы. Компонентный состав компетенций формируется при комплексном освоении слушателями всех видов профессиональной деятельности по ДПП, а также в ходе закрепления знаний, полученных в процессе теоретического обучения, и приобретения необходимых профессиональных умений и навыков, опыта практической и самостоятельной работы.

№	Наименование учебных разделов	Освоенные / усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт
1	Ключевые аспекты антидопинговой деятельности	ПК-1; ПК-1; ПК-3	- основные нормативно-правовые документы, регламентирующие организацию спортивной подготовки;	- планировать тренировочные занятия с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ	- проведения тренировочного занятия различной направленности с учетом возраста и квалификации занимающихся;
2	Правовые основы и инновации в профессиональной деятельности тренера		- федеральные стандарты спортивной	физкультурно-	-
3	Периодизация		спортивной		организации и

	тренировочного процесса в многолетнем цикле подготовки		подготовки по виду спорта Лыжные гонки; - правила соревнований по лыжным гонкам; - теоретические и методические основы построения спортивной тренировки в лыжных гонках; - специфику научных исследований в лыжных гонках; - принципы планирования и проведения тренировочных занятий на различных этапах подготовки по лыжным гонкам; - средства общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков; - методики проведения контрольных испытаний (тестов) для оценки общей и специальной физической подготовленности и лыжников-гонщиков; - особенности отбора занимающихся на различных этапах спортивной подготовки; - факторы риска, способствующие получению спортивных травм и развитию	спортивной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей спортсменов; - применять имеющиеся знания для решения практических задач подготовки; - осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов; - подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата; - осуществлять организацию и проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам с разным контингентом занимающихся; - проводить	проведения спортивных соревнований с разным контингентом занимающихся; - оценки и контроля состояния основных функциональных систем организма спортсмена; - проведения медико-биологических методов контроля; - разработки и проведения восстановительных мероприятий в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
4	Физиология спорта				
5	Врачебный контроль в спорте и профилактика спортивного травматизма				
6	Биомеханика двигательной деятельности				
7	Цифровые технологии в работе тренера по лыжным гонкам				
8	Спортивная нутрициология (спортивное питание)				
9	Современные тенденции спортивной подготовки в лыжных гонках:				
9.1	Основы организации тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в лыжных гонках				
9.2	Современные спортивные сооружения для занятий лыжными гонками				
9.3	Тренированность лыжника гонщика и ее физиологические показатели				
9.4	Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в лыжных				

	гонках		заболеваний; -закономерности функционирования отдельных органов и систем, их регуляции и саморегуляции в норме, при занятиях спортом; - средства и методы профилактики травматизма и заболеваний; - медико-биологические и психолого-педагогические факторы, определяющие уровень мастерства лыжников-гонщиков.	мероприятия, направленные на спортивную ориентацию и отбор в лыжных гонках; - выявлять признаки переутомления, перенапряжения, регулирования физической нагрузки спортсменов во время проведения занятий и соревнований.	
9.5	Организация и проведение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам				

## **4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **4.1 Формы текущего контроля**

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

- проверки и оценки выполненных заданий, предусмотренных программой повышения квалификации;
- на основании программ тестирования, позволяющей определить уровень развития профессиональных навыков с учетом действующих нормативных правовых актов;
- проверка теоретических знаний посредством проведения устного опроса и письменного тестирования на семинарских занятиях.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций.

Проверка теоретических знаний позволяет оценить уровень знаний, освоенный в результате обучения по программе.

Методы проведения текущей аттестации: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача письменных тестов и текущих практических работ.

### **4.2 Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения материала

отдельных дисциплин или вариативных модулей по итогам письменного или устного опроса. До начала аттестации слушатель должен знать ее цель, количество заданий, форму аттестации и количество времени, отводимое на выполнение заданий.

#### **4.3 Форма итоговой аттестации**

Итоговая аттестация проводится в форме защиты итоговой аттестационной работы.

Итоговая аттестационная работа – это самостоятельная письменная работа слушателя, представляющая конкретный результат деятельности в ходе освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Примерный перечень тем итоговых аттестационных работ:

1. Общие закономерности спортивной тренировки в лыжных гонках.
2. Построение многолетнего процесса спортивной тренировки в лыжных гонках.
3. Управление процессом спортивной тренировки в лыжных гонках.
4. Физическая подготовка лыжников-гонщиков.
5. Теоретическая подготовка лыжников-гонщиков.
6. Техническая подготовка лыжников-гонщиков.
7. Тактическая подготовка лыжников-гонщиков.
8. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков.
9. Содержание, методика и направленность многолетнего тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
10. Теоретические и прикладные аспекты построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
11. Психологические аспекты ориентации и отбора в лыжных гонках.
12. Психология личности и деятельности тренера.
13. Пути оптимизации тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
14. Развитие физических качеств лыжников-гонщиков.
15. Спортивная тренировка квалифицированных спортсменов.
16. Построение тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков.
17. Спортивная ориентация и отбор в лыжных гонках.
18. Развитие двигательных способностей у лыжников-гонщиков.
19. Обучение отдельным элементам техники в лыжных гонках.
20. Применение видеоанализа для оперативного контроля технического мастерства лыжников-гонщиков.
21. Совершенствование техники конькового/классического хода у лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства.
22. Построение тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях среднегорья.
23. Методы психологической подготовки спортсмена к ответственным стартам и борьба со стрессом.
24. Тактическое мастерство лыжников-гонщиков при общем старте и в командном спринте.
25. Структура и содержание микроциклов в соревновательном периоде лыжников-гонщиков.
26. Особенности функциональной диагностики лыжников-гонщиков для контроля текущего состояния.
27. Развитие специальной выносливости в подготовительном периоде у квалифицированных лыжников-гонщиков.
28. Применение видеоанализа для оперативного контроля технического мастерства лыжников-гонщиков.

29. Влияние современных технологий обработки лыж (структуры, смазки) на результат в гонке.

30. Применение лыжероллерной подготовки в бесснежный период: риски и преимущества.

31. Использование современных тренажерных комплексов в спортивной подготовке лыжников-гонщиков.

32. Особенности подготовки лыжных трасс для классического стиля передвижения.

33. Особенности подготовки лыжных трасс для свободного стиля передвижения.

## 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

№	ФИО разработчика	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
2	Галиев Ришат Ринатович	Кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
3	Ванюшин Юрий Сергеевич	доктор биологических наук, профессор	Профессор кафедры теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»
4	Гибадуллин Марат Рустамович	Кандидат педагогических наук	Доцент кафедры теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»