

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
«11» марта 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНЫХ
ГОНКАХ**

Санкт-Петербург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1	Цель реализации программы.....	3
1.2	Планируемые результаты обучения и описание перечня профессиональных компетенций.....	3
1.3	Основание для разработки программы.....	4
1.4	Нормативная трудоемкость обучения, форма обучения и документ о квалификации.....	4
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	5
2.1	Учебный план.....	5
2.2	Календарный учебный график.....	6
2.3	Рабочие программы дисциплин (предметов, курсов, дисциплин, модулей).....	7
2.3.1	Рабочая программа дисциплины «Современная система спортивной подготовки в виде спорта «лыжные гонки».....	7
2.3.2	Рабочая программа дисциплины «Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам».....	9
2.4	Оценка качества освоения программы.....	11
2.4.1	Форма итоговой аттестации и оценочные материалы.....	11
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	13
3.1	Материально-технические условия.....	13
3.2	Кадровые условия.....	14
3.3	Учебно-методическое и информационное обеспечение	14
3.4	Разработчики программы.....	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Целью программы повышения квалификации является совершенствование профессиональных компетенций специалистов в области физической культуры и спорта, направленных на повышение эффективности подходов к процессу организации и проведения со спортсменами тренировочных мероприятий, осуществлению руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов в виде спорта «лыжные гонки».

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации предназначена для следующей категории слушателей: тренер-преподаватель / старший тренер-преподаватель, специалист/ старший специалист по ФКиС, инструктор-методист / старший инструктор-методист по ФКиС; студенты последнего года обучения по направлению подготовки «Физическая культура и спорт».

1.2 Планируемые результаты обучения и описание перечня профессиональных компетенций

В результате обучения слушатель приобретет знания, умения и практический опыт, которые позволят качественно совершенствовать профессиональные компетенции, необходимые для профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации.

Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения:

<i>Совершенствуемые компетенции</i>	<i>Практический опыт (трудовые действия)</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»			
ОТФ (В,7) ПС: Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ по виду спорта «лыжные гонки»			
ПК-1 Способен осуществлять учебно-тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды	Проведение со спортсменами тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта с целью развития всех сторон подготовленности	Осуществлять учебно-тренировочный процесс со спортсменами с учетом их специфики	- физиологические и педагогические основы развития физических качеств у спортсменов; - физиологические и педагогические основы развития силовых способностей; - специфика проведения учебно-тренировочных занятий
ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов в лыжных гонках	- Подбор средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	Проводить методически обоснованный отбор средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	- Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды - методику спортивной подготовки
ПК-3 Способен осуществлять	Выявление и оценка уровня и качества аналитической	Проводить сбор, оценивание, анализ и учет	Основные функции, формы, методы, объекты

контроль, учет и анализ спортивных результатов	(технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды	необходимой информации о ходе учебно-тренировочного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов спортивной сборной команды	и содержание контроля, их особенности при реализации учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортивной сборной команды
ПК-4 Способен осуществлять отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды	Анализ спортивных результатов, достигнутых спортсменами, проходящими подготовку по программам этапа высшего спортивного мастерства и составляющими резерв спортивной сборной команды	Проводить обоснованный отбор в состав спортивной сборной команды	Методики спортивной ориентации и отбора кандидатов на зачисление в спортивную сборную команду

1.3 Основание для разработки программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана на основе профессиональных стандартов:

- приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель". (Зарегистрирован 25.01.2021 № 62203), 7 уровня квалификации;

- приказа Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. N 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки".

- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 года № 266 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 апреля 2025 года, регистрационный № 81928).

1.4 Нормативная трудоемкость обучения, форма обучения и документ о квалификации

Срок освоения программы по ДПП ПК – 108 часов (4 недели), включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма обучения – очно, с применением ДОТ и ЭО.

Документ, выдаваемый после завершения обучения - удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№ п/п	Перечень и последовательность распределения курсов, дисциплин, модулей	Общая трудоемкость, час	Всего аудиторных час, в том числе с ДОТ и ЭО	Аудиторные занятия, час		Самостоятельная работа, час	Формы промежуточной и итоговой аттестации
				Теоретические занятия/ в том числе с ДОТ и ЭО	Семинарские занятия, в том числе с ДОТ и ЭО		
1	Современная система спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	67	26/24	24/24	2/0	41	Зачет
2	Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по биатлону	40	24/0	0	24/0	16	Зачет
Итоговая аттестация (тестирование)		1	1	-	1	0	Зачет
Всего		108	51/24	24/24	27/0	57	

Один час занятия соответствует 1 академическому часу (45 мин).

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень и последовательность распределения курсов, дисциплин, модулей	Общая трудоемкость, час	Всего аудиторных час/ в том числе с ДОТ и ЭО	Аудиторные занятия, час		Самостоятельная работа слушателей, час	Формы контроля и аттестации
				Теоретические занятия/ в том числе с ДОТ и ЭО	Семинарские занятия/ в том числе с ДОТ и ЭО		
1	Современная система спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	67/24	26/24	24/24	2/0	41	Зачет
1.1	Физиологические и педагогические основы развития кондиционных и координационных способностей у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	16	6/6	6/6	-	10	Текущий контроль
1.2	Современная система подхода к методике спортивной подготовки спортсменов с учетом специфики соревновательной деятельности. Взаимосвязь кинематических параметров со скоростью передвижения одновременным одношажным коньковым ходом у лыжников высокого класса.	40	14/14	14/14	-	26	
1.3	Методики спортивной ориентации и отбора кандидатов на зачисление в	9	4/4	4/4	-	5	

	спортивную сборную команду						
Зачет		2/0	2/0	-	2/0	-	
2	Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	40/0	24/0	0	24/0	16	Зачет
2.1	Осуществление учебно-тренировочного процесса со спортсменами с учетом их специфики. Проведение со спортсменами тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта с целью развития всех сторон подготовленности	14	8/0	-	8/0	6	Текущий контроль
2.2	Подбор средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов. Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды.	18	12/0	-	12/0	6	
2.3	Многолетняя динамика физической подготовленности лыжников: от этапа углубленной специализации к высшему спортивному мастерству. Зачет	8	4/0	-	4/0	4	
Итоговая аттестация (тестирование)		1			1		Зачет

2.2 Календарный учебный график

Месяц обучения	Неделя обучения	Распределение курсов, дисциплин, модулей	День недели						
			1	2	3	4	5	6	7
1	1-3	1. Современная система спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки». 2. Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам (тема 2.1)							
	4	2. Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам (темы 2.1-2.3). Итоговая аттестация					ИА		

	Аудиторные занятия/ занятия с применением ДОТ, самостоятельная работа слушателей
	Неучебный день
ИА	Итоговая аттестация

КУГ составляется индивидуально для каждой группы с учетом периода, формы обучения и контингента обучающихся.

2.3 Рабочие программы дисциплин/модулей/курсов

2.3.1 Рабочая программа дисциплины «Современная система спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Дисциплина направлена на совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта в рамках имеющейся квалификации:

ПК-1 Способен осуществлять учебно-тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды.

ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов в лыжных гонках.

ПК-3 Способен осуществлять контроль, учет и анализ спортивных результатов

ПК-4 Способен осуществлять отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды

В результате изучения модуля слушатель будет

Знать:

- физиологические и педагогические основы развития физических качеств у спортсменов;

- физиологические и педагогические основы развития силовых способностей;

- специфика проведения учебно-тренировочных занятий;

- объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды;

- методику спортивной подготовки;

- основные функции, формы, методы, объекты и содержание контроля, их особенности при реализации учебно-тренировочного и соревновательного процесса спортивной сборной команды;

- методики спортивной ориентации и отбора кандидатов на зачисление в спортивную сборную команду.

Уметь:

- проводить методически обоснованный отбор средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;

- проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о ходе учебно-тренировочного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов спортивной сборной команды;

- проводить обоснованный отбор в состав спортивной сборной команды.

Объём дисциплины/модуля/курса и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
<i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>		26/24
Теоретические занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		24/24
Семинарские занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		2/0
<i>Самостоятельная работа слушателя</i>		41
<i>Промежуточная аттестация</i>		Зачет
Общая трудоемкость/ в том числе, с применением ДОТ и ЭО	час	67/24

Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Часы
1.1	Физиологические и педагогические основы развития кондиционных	<i>Теоретические занятия лекционного типа 1-3:</i> Физиологические и педагогические основы развития физических качеств у спортсменов	6

	и координационных способностей у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	занимающихся лыжными гонками. Физиологические и педагогические основы развития силовых способностей у спортсменов. Специфика проведения учебно-тренировочных занятий.	
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Изучить скелетно-мышечную механику. Виды физических качеств и способностей, средства и методы их развития. Подготовка к зачету.</i>	10
1.2	Современная система подхода к методике спортивной подготовки спортсменов с учетом специфики соревновательной деятельности. Взаимосвязь кинематических параметров со скоростью передвижения одновременным одношажным коньковым ходом у лыжников высокого класса.	<i>Теоретические занятия лекционного типа 4-10:</i> Средства, методы и задачи спортивной подготовки спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства. Особенности проведения методически обоснованного отбора средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства. Частная миология. Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки спортсменов, занимающихся лыжными гонками. Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды. Виды и специфика подготовки в лыжных гонках, пути совершенствования. Взаимосвязь кинематических параметров со скоростью передвижения одновременным одношажным коньковым ходом у лыжников высокого класса.	14
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Изучить объём и интенсивность тренировочной нагрузки у спортсменов старших разрядов в подготовительном периоде.</i>	26
		<i>Проанализировать изменения в методике совершенствования координационных и кондиционных способностей спортсменов за последние пять лет. Подготовка к зачету.</i>	14
1.3	Методики спортивной ориентации и отбора кандидатов на зачисление в спортивную сборную команду	<i>Теоретические занятия лекционного типа 11-12:</i> Проведение сбора, оценивания, анализа и учета необходимой информации о ходе тренировочного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов спортивной сборной команды. Методика проведения обоснованного отбора в состав спортивной сборной команды. Зачет по дисциплине.	4
		<i>Самостоятельная работа: Провести анализ и сравнить методику отбора, применяемую на различных этапах спортивной подготовки и подготовить вопросы для обсуждения на теоретических занятиях 11-12. Подготовка к зачету.</i>	5
Зачет		<i>Семинарское занятие практического характера</i>	2

	<i>I</i> : зачет по дисциплине в форме собеседования на тему «Интервьюирование по компетенциям».	
	<i>Итого:</i>	67

Текущий контроль проводится в форме собеседования по пройденной теме в начале последующего занятия. Время текущего контроля – 15-20 мин. Собеседование проводится через «вопрос-ответ», который может инициироваться как преподавателем, так и слушателями по пройденной теме (возможен разбор конкретных практических ситуаций).

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет проводится в форме собеседования на тему «Интервьюирование по компетенциям».

Слушатели делятся на подгруппы не более 10 чел. в каждой. Каждая подгруппа выбирает интервьюера. Он, методом выбора, принимает для работы одну из компетенций. В течение 5 мин готовит 3 вопроса по компетенции для слушателей своей команды. После чего в течение 25-35 мин. проводит опрос членов своей подгруппы (каждому задавая три подготовленных вопроса). После проведенного интервью, проводит анализ и обобщение полученного материала и представляет его с командой для остальных участников программы. На обобщение и структурирование материала отводится – 15 мин. На представление материала – 10 мин.

Вопросы готовятся по компетенциям:

ПК-1 Способен осуществлять учебно-тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды.

ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов в лыжных гонках.

ПК-3 Способен осуществлять контроль, учет и анализ спортивных результатов

ПК-4 Способен осуществлять отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды

Критерии оценки:

«Зачтено» - задание выполнено в полном объеме. Компетенция освоена и раскрыта с учетом полученных знаний и умений, изученных и отработанных на теоретических занятиях. Приветствуется и учитывается личный опыт участников группы. Слушатели подгруппы принимали активное участие в интервью.

«Не зачтено» - задание выполнено не в полном объеме: компетенция раскрыта без учета полученных знаний и умений, изученных и отработанных на теоретических занятиях. Слушатели подгруппы в большинстве принимали пассивное участие в интервью. Компетенция не освоена и не раскрыта, или освоена фрагментарно и без привязки к содержанию программы ПК. Доклад выполнен без учета, проведенного интервью, только с опорой на личный опыт или знания.

2.3.2 Рабочая программа дисциплины «Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам»

Дисциплина направлена на совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта в рамках имеющейся квалификации:

ПК-1 Способен осуществлять учебно-тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды.

ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов в лыжных гонках.

ПК-3 Способен осуществлять контроль, учет и анализ спортивных результатов

ПК-4 Способен осуществлять отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды.

В результате изучения дисциплины/модуля слушатель будет

Уметь:

- Осуществлять учебно-тренировочный процесс со спортсменами с учетом их специфики.

Иметь практический опыт в:

- проведении со спортсменами тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта с целью развития всех сторон подготовленности;
- подборе средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;
- выявлении и оценке уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды;
- проведении анализа спортивных результатов, достигнутых спортсменами, проходящими подготовку по программам этапа высшего спортивного мастерства и составляющими резерв спортивной сборной команды.

Объём дисциплины/модуля/курса и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
<i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>		24/0
Теоретические занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		0/0
Семинарские занятия / в том числе, занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		24/0
<i>Самостоятельная работа слушателя</i>		16
<i>Промежуточная аттестация</i>		зачет
Общая трудоемкость/ в том числе, с применением ДОТ и ЭО	час	40/0

Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Часы
2.1	Осуществление учебно-тренировочного процесса со спортсменами с учетом их специфики. Проведение со спортсменами тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта с целью развития всех сторон подготовленности	<i>Семинарские занятия практического характера 1-4:</i> Отработка применения силовых упражнений с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки спортсменов, занимающихся лыжными гонками. Отработка применения средств и методов специальной подготовки спортсменов.	8
		<i>Самостоятельная работа:</i> <i>Повторить материал по применению средств и методов силовой подготовки и специальной подготовки спортсменов с учетом этапов спортивной подготовки Подготовка к зачету</i>	6
2.2	Подбор средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов. Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды.	<i>Семинарские занятия практического характера 5-6</i> Отработка методических приемов основы движений спортсменов в лыжных гонках. <i>Семинарские занятия практического характера 7-8</i> Применение методических приемов и рекомендаций в процессе обучения и совершенствования техники движений спортсменов в ЛГ (с применением технических средств)	12
		<i>Семинарские занятия практического характера 9-10</i> Отработка методических приемов по интегральной подготовке спортсменов в ЛГ. <i>Самостоятельная работа: Повторить теоретический материал к практическим занятиям. Подготовка к зачету</i>	

2.3	Многолетняя динамика физической подготовленности лыжников: от этапа углубленной специализации к высшему спортивному мастерству	<i>Семинарские занятия практического характера 11-12:</i> Многолетняя динамика физической подготовленности лыжников: от этапа углубленной специализации к высшему спортивному мастерству: проведение анализа и обобщения результатов подготовленности спортсменов полученных до применения методов и средств силовой подготовки и после их применения, анализ динамики изменений в уровне подготовленности. Коррекция плана в микро, мезо и макроцикле спортивной подготовки. Зачет по дисциплине	4
		<i>Самостоятельная работа:</i> повторение и проработка материала в домашних условиях; подготовка к зачету.	4
<i>Итого:</i>			40/0

Текущий контроль проводится в процессе участия в семинарских занятиях практического характера и практической демонстрации слушателями умений и полученного опыта в процессе обучения.

Форма промежуточной аттестации – зачет. За активное участие в каждом семинарском занятии слушатель получает 1 балл. Максимальное кол-во баллов – 12.

Критерии оценки:

«Зачтено» - слушатель набрал 9 баллов и больше (75% и более).

«Не зачтено» - слушатель набрал от 0 до 8 баллов (74% и менее).

2.4 Оценка качества освоения программы

2.4.1 Форма итоговой аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации проводится в форме зачета. В зачет включаются вопросы/задания, демонстрирующие изменение профессиональной компетентности слушателей в результате освоения программы.

Зачет в виде теста содержит теоретические/практико-ориентированные задания по ключевым вопросам всех изученных в программе дисциплин/модулей и выполняется в электронной информационно-образовательной среде Академии после освоения всех дисциплин/модулей/курсов программы.

Примерные тесты представлены в таблице.

№ п/п	Содержание
1	Выберите правильный вариант ответа. Какая из форм обучения НЕ применяется при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в лыжных гонках: 1) учебно-тренировочные занятия; 2) учебно-тренировочные мероприятия 3) спортивные соревнования 4) тренировка
2	Выберите правильный вариант ответа. Какой уровень спортивной квалификации учитывается для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжные гонки» у обучающихся: 1) спортивные разряды 2) спортивные звания 3) спортивные звания и разряды
3	Выберите правильные варианты ответов. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, на этапе высшего

	<p>спортивного мастерства, направлены на:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»; 2) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; 3) сохранение здоровья; 4) формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки».
4	<p>Выберите правильные варианты ответов.</p> <p>Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства, направлены на:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; 2) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; 3) укрепление здоровья.
5	<p>Выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь возраста в календарный год зачисления:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 15 лет 2) 17 лет 3) 14 лет 4) 18 лет
6	<p>Выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не должна превышать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 3 часов 2) 2 часов 3) 4 часов
7	<p>Выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства не должна превышать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 3 часов 2) 2 часов 3) 4 часов
8	<p>Выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства не должна превышать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 3 часов 2) 2 часов 3) 4 часов
9	<p>Выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; 2) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях; 3) на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.
10	<p>Выберите правильный вариант ответа.</p>

	<p>Какой вид учебно-тренировочных мероприятий НЕ применяется на этапе высшего спортивного мастерства:</p> <p>1) учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период 2) просмотрные учебно-тренировочные мероприятия 3) восстановительные мероприятия 4) учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям</p>
11	<p>Выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Какой объем специальной физической подготовки должен быть в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства:</p> <p>1) 20-24 % 2) 15-16% 3) 38-40% 4) 21-28%</p>
12	<p>Выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Какой объем специальной физической подготовки должен быть в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <p>1) 35-37 % 2) 15-16% 3) 23-25% 4) 21-28%</p>

Критерии оценивания итоговой аттестации:

Всего в тесте 12 вопросов, ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл.

Шкалы оценивания		
<i>Баллы</i>	<i>Уровень</i>	<i>Отметка</i>
12-11	высокий	зачтено
10-9	выше среднего	зачтено
8-7	средний	зачтено
6-0	низкий	не зачтено

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1 Материально-технические условия

Требуется аудитория, укомплектованная для проведения лекционных и семинарских занятий с учетом применения дистанционных образовательных технологий. Занятия семинарского типа проводятся на лыжно-биатлонном комплексе академии.

Требования к оснащению аудитории и подготовленности слушателей:

1. Аудитория вместимость – до 35-50 человек для семинарских занятий и до 400 чел. – для лекционных занятий;

2. В аудитории: ноутбук, проектор и экран для показа демонстрационного материала, веб камера, петличный микрофон (по необходимости);

3. Для семинарских занятий – спортивное оборудование и инвентарь в соответствии со спецификой вида спорта или спортивной дисциплины. Место проведения планируется в соответствии с погодными условиями на ЛБК.

4. Для слушателей наличие установленных на компьютере приложений и программ: устойчивый сигнал Интернет, Windows 7,0 и выше, приложение Telegram для Windows, приложение Microsoft Word (Ворд), программы Microsoft Excel и PowerPoint, наличие веб камеры и микрофона для прохождения курсов с применением дистанционных образовательных технологий. Для семинарских занятий: спортивная одежда в зависимости от сезона и погодных условий.

3.2 Кадровые условия:

Для преподавателей - наличие высшего образования и работа в области преподаваемой дисциплины/модуля обязательно. Наличие ученой степени и звания по усмотрению организаторов курсов.

3.3 Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение

Основная литература

1. Грушин, А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений [Текст] : учебное пособие для самостоятельной работы студентов / А. А. Грушин, А. Г. Баталов. - Москва : Физическая культура, 2014. - 106 с.

2. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие /И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с.

Дополнительная литература:

1 Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 4-е изд. – Москва : Советский спорт, 2020. – 216 с. – ISBN 978-5-00129-086-5.

2 Городничев, Р. М. Физиология силы : монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. – Москва : Спорт, 2016. – 232 с. – ISBN 978-5-906839-71-8.

3 Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам [Текст] : учеб.-метод. пособие / сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - М. : Советский спорт, 2011. - 167 с.

4 Ермаков, В.В. Техника лыжных гонок [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Ермаков, А. В. Пирог, В. С. Шевцов ; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 6,87 МБ). - Смоленск : [б. и.], 2007. – 61 с.

5 Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с.

6 Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / М-во спорта и туризма Республика Беларусь, Белорусский гос. ун-т физ. культуры ; под ред Н. А. Демко. - Минск : Изд-во БГУФК, 2010. - 298 с. : ил.

7 Лыжный спорт: учебно-методическое пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700 "Педагогика" / Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена ; под общ. ред. В. В. Фарбея. - Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. - 154 с. : ил.

Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети «Интернет»:

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы		Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
5.	Справочная правовая система «Консультант»	http://www.consultant.ru/

[ПЛЮС»](#)

Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий
Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ n/n	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY Fine Reader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2-4)
13.	Video Studio Pro X4 License (1-10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDU Viewer
20.	Telegram
21.	https://www.innerbody.com/htm/body.html

Перечень ресурсов
информационно-коммуникативной
сети «интернет»

Лыжный спорт <http://www.skisport.ru/>

Федеральный образовательный портал
"Информационно-коммуникационные технологии в
образовании" <http://window.edu.ru/>

3.4 Разработчики программы

Разработчики программы		Подписи разработчиков	Согласовано	
кафедра:	ТиМЛГиБ			Декан ФДОиПК И.С. Мальцева
С.С. Горбунов, декан факультета СВО, канд. пед. наук, доцент				
И.С. Мальцева, канд. пед. наук			Проректор по УВР Т.В. Фендель	