

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 ПРЫЖКАХ  
НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА И ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ**

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 по видам спорта «Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье».....                         | 7  |
| 2.3.2 | Рабочая программа дисциплины «Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью»..... | 9  |
| 2.4   | Оценка качества освоения программы.....   | 11 |
| 2.4.1 | Форма итоговой аттестации и оценочные материалы.....  | 11 |
| 3.    | ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....  | 14 |
| 3.1   | Материально-технические условия.....  | 14 |
| 3.2   | Кадровые условия .....  | 14 |
| 3.3   | Учебно-методическое и информационное обеспечение .....  | 14 |
| 3.4   | Разработчики программы.....   | 16 |

## 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 «прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье».

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации предназначена для следующей *категории слушателей*: тренер-преподаватель, тренер, старший тренер-преподаватель, инструктор-методист, инструктор по спорту, а также 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 видам спорта «Прыжки на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье» |   |   |  |
| 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;<br>- физиологические и педагогические основы развития силовых способностей;<br>- специфика проведения тренировочных занятий |
| ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина / лыжном двоеборье   | - 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<br>- методику спортивной подготовки  |
| ПК-3 Способен осуществлять контроль, учет и анализ спортивных   | Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической,   | Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о ходе тренировочного  | Основные функции, формы, методы, объекты и содержание контроля, их особенности при   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| результатов   | психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды   | процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов спортивной сборной команды | реализации тренировочного и соревновательного процесса спортивной сборной команды             |
| ПК-4 Способен осуществлять отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды | Анализ спортивных результатов, достигнутых спортсменами, проходящими подготовку по программам этапов спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства и 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 Минспорта России от 02.11.2022 N 907 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина (Зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022 N 71366);

- приказа Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 950 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжное двоеборье".

- 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

| №<br>п/п                           | Перечень и последовательность<br>распределения курсов, дисциплин,<br>модулей  | Общая трудоемкость, час | Всего аудиторных час, в том<br>числе с ДОТ и ЭО | Аудиторные занятия, час                          |  | Самостоятельная работа, час | Формы промежуточной и<br>итоговой аттестации |
|------------------------------------|---|-------------------------|---|--|--|-----------------------------|--|
|                                    |   |                         |   | Теоретические занятия/ в<br>том числе с ДОТ и ЭО | Семинарские занятия /в<br>том числе с ДОТ и ЭО |                             |  |
| 1                                  | Современная система спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье»                         | 67                      | 26/24   | 24/24  | 2/0  | 41                          | Зачет  |
| 2                                  | Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью | 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

| №<br>п/п | Перечень и последовательность<br>распределения курсов,<br>дисциплин, модулей   | Общая трудоемкость,<br>час | Всего аудиторных час /<br>в том числе с ДОТ и ЭО | Аудиторные занятия, час                             |   | Самостоятельная<br>работа слушателей, час | Формы контроля и<br>аттестации |
|----------|--|----------------------------|--|---|---|---|--------------------------------|
|          |  |                            |  | Теоретические<br>занятия/ в том<br>числе с ДОТ и ЭО | Семинарские<br>занятия/ в том<br>числе с ДОТ и ЭО |   |                                |
| 1        | Современная система спортивной подготовки по видам спорта «Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье»   | 67                         | 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  |                                |
| 1.2      | Современная система подхода к методике спортивной подготовки спортсменов с учетом специфики соревновательной деятельности. Теоретико-методические основы применения метода неустойчивого силового поля в подготовке высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина. | 40                         | 14/14  | 14/14   | -   | 26  |                                |
| 1.3      | Методики спортивной ориентации и   | 9                          | 4/4  | 4/4   | -   | 5   |                                |

|                                    |   |     |      |   |      |    |       |
|------------------------------------|---|-----|------|---|------|----|-------|
|                                    | отбора кандидатов на зачисление в спортивную сборную команду  |     |      |   |      |    |       |
| Зачет                              |   | 2/0 | 2/0  | - | 2/0  | -  |       |
| 2                                  | Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью   | 40  | 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  |       |
| 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 спортсменов: 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 |
| I              | 1-3             | 1. Современная система спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье» (темы 1.1-1.3).<br>2. Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью (тема 2.1) |             |   |   |   |    |   |   |
|                | 4               | 2. Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью (темы 2.1-2.3).<br>Итоговая аттестация   |             |   |   |   | ИА |   |   |

|    |
|----|
|    |
|    |
| ИА |

Аудиторные занятия/ занятия с применением ДОТ, самостоятельная работа слушателей

Неучебный день

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 видам спорта «Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье»

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 прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.

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 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 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 и виды учебной работы

| Вид учебной работы  |     | Всего часов  |
|---|-----|--------------|
| <i>Контактная работа преподавателей со слушателями</i>  |     | <b>26/24</b> |
| 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>   |     | <b>41</b>    |
| <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 | <i>Теоретические занятия лекционного типа 1-3:</i><br>Физиологические и педагогические основы | 6    |

|     |  |   |          |
|-----|--|---|----------|
|     | <p>развития кондиционных и координационных способностей у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства</p>  | <p>развития физических качеств у спортсменов, занимающихся прыжками на лыжах с трамплина/ лыжным двоеборьем.</p> <p>Физиологические и педагогические основы развития силовых способностей у спортсменов.</p> <p>Специфика проведения учебно-тренировочных занятий.</p>  |          |
|     |  | <p><i>Самостоятельная работа:</i><br/>Изучить скелетно-мышечную механику. Виды физических качеств и способностей, средства и методы их развития. Подготовка к зачету.</p>   | 10       |
| 1.2 | <p>Современная система подхода к методике спортивной подготовки спортсменов с учетом специфики соревновательной деятельности.</p> <p>Теоретико-методические основы применения метода неустойчивого силового поля в подготовке высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина.</p> | <p><i>Теоретические занятия лекционного типа 4-10:</i><br/>Средства, методы и задачи спортивной подготовки спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства.</p> <p>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 прыжками на лыжах с трамплина/ лыжным двоеборьем.</p> <p>Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды.</p> <p>Виды и специфика подготовки в прыжках на лыжах с трамплина/ лыжным двоеборьем, пути совершенствования.</p> <p>Теоретико-методические основы применения метода неустойчивого силового поля в подготовке высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина.</p> | 14       |
|     |  | <p><i>Самостоятельная работа:</i><br/>Изучить объём и интенсивность тренировочной нагрузки у спортсменов старших разрядов в подготовительном периоде.</p>   | 26<br>14 |
|     |  | <p>Проанализировать изменения в методике совершенствования координационных и кондиционных способностей спортсменов за последние пять лет. Подготовка к зачету.</p>  | 12       |
| 1.3 | <p>Методики спортивной ориентации и отбора кандидатов на зачисление в спортивную сборную команду</p>   | <p><i>Теоретические занятия лекционного типа 11-12:</i><br/>Проведение сбора, оценивания, анализа и учета необходимой информации о ходе тренировочного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов спортивной сборной команды.</p> <p>Методика проведения обоснованного отбора в состав спортивной сборной команды.</p> <p>Зачет по дисциплине.</p>   | 4        |
|     |  | <p><i>Самостоятельная работа:</i> провести анализ и сравнить методику отбора, применяемую на различных этапах спортивной подготовки и</p>   | 5        |

|               |  |   |    |
|---------------|--|---|----|
|               |  | <i>подготовить вопросы для обсуждения на теоретических занятиях 11-12. Подготовка к зачету.</i>   |    |
| Зачет         |  | <i>Семинарское занятие практического характера 1: зачет по дисциплине в форме собеседования на тему «Интервьюирование по компетенциям».</i> | 2  |
| <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 тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды.

ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина/ лыжном двоеборье.

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 прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью»

Дисциплина направлена на совершенствование 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 прыжках на лыжах с трамплина / лыжном двоеборье.

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/курса 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>  | <b>24/0</b> |
| 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>   | <b>16</b>   |
| <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 прыжками на лыжах с трамплина / лыжным двоеборьем. Отработка применения средств и методов специальной подготовки спортсменов.  | 8    |
|       |  | <i>Самостоятельная работа:</i><br><i>Повторить материал по применению средств и методов силовой подготовки и специальной подготовки спортсменов с учетом этапов спортивной подготовки</i><br><i>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 | <i>Семинарские занятия практического характера 5-6</i> Отработка методических приемов основы движений в прыжках на лыжах с трамплина / лыжном двоеборье.<br><i>Семинарские занятия практического характера 7-8</i> Применение методических приемов и рекомендаций в процессе обучения и совершенствования техники движений в описанных видах спорта (с применением технических средств)<br><i>Семинарские занятия практического</i> | 12   |

|               |  |  |      |
|---------------|--|--|------|
|               | подготовленности спортсменов спортивной сборной команды.   | <i>характера 9-10</i> Отработка методических приемов по интегральной подготовке спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина/лыжном двоеборье.   |      |
|               |  | <i>Самостоятельная работа: повторить теоретический материал к практическим занятиям. Подготовка к зачету</i>   | 6    |
| 2.3           | Многолетняя динамика физической подготовленности спортсменов: от этапа углубленной специализации к высшему спортивному мастерству команды. | <i>Семинарские занятия практического характера 11-12:</i> Проведение анализа и обобщения результатов подготовленности спортсменов полученных до применения методов и средств силовой подготовки и после их применения, динамика результатов подготовленности спортсменов. Коррекция плана в микро, мезо и макроцикле спортивной подготовки.<br>Зачет по дисциплине | 4    |
|               |  | <i>Самостоятельная работа: отработать материал в домашних условиях; подготовка к зачету</i>  | 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 практическом 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.<br>Какая из форм обучения НЕ применяется при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина:<br>1) учебно-тренировочные занятия;<br>2) учебно-тренировочные мероприятия<br>3) спортивные соревнования<br>4) тренировка |
| 2     | Выберите правильный вариант ответа.<br>Какой уровень спортивной квалификации учитывается для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «лыжное двоеборье» или «прыжки на лыжах с трамплина» у обучающихся:  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>1) спортивные разряды<br/>2) спортивные звания<br/>3) спортивные звания и разряды</p>  |
| 3 | <p>Выберите правильные варианты ответов.<br/>Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, на этапе высшего спортивного мастерства, направлены на:</p> <p>1) повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжное двоеборье» или «прыжки на лыжах с трамплина»;</p> <p>2) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;</p> <p>3) сохранение здоровья;</p> <p>4) формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжное двоеборье» или «прыжки на лыжах с трамплина».</p> |
| 4 | <p>Выберите правильные варианты ответов.<br/>Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства, направлены на:</p> <p>1) повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;</p> <p>2) обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;</p> <p>3) укрепление здоровья.</p>   |
| 5 | <p>Выберите правильный вариант ответа.<br/>Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь возраста в календарный год зачисления в вид спорта «лыжное двоеборье» или «прыжки на лыжах с трамплина»:</p> <p>1) 15 лет<br/>2) 17 лет<br/>3) 14 лет<br/>4) 18 лет</p>  |
| 6 | <p>Выберите правильный вариант ответа.<br/>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не должна превышать:</p> <p>1) 3 часов<br/>2) 2 часов<br/>3) 4 часов</p>   |
| 7 | <p>Выберите правильный вариант ответа.<br/>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства не должна превышать:</p> <p>1) 3 часов<br/>2) 2 часов<br/>3) 4 часов</p>  |
| 8 | <p>Выберите правильный вариант ответа.<br/>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства не должна превышать:</p> <p>1) 3 часов<br/>2) 2 часов<br/>3) 4 часов</p>  |
| 9 | <p>Выберите правильный вариант ответа.<br/>Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться:</p> <p>1) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного</p>   |

|    |  |
|----|--|
|    | <p>мастерства;</p> <p>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;</p> <p>3) на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.</p>                    |
| 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</p> <p>2) просмотрные учебно-тренировочные мероприятия</p> <p>3) восстановительные мероприятия</p> <p>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 в виде спорта «лыжное двоеборье»:</p> <p>1) 20-24 %</p> <p>2) 15-16%</p> <p>3) 23-25%</p> <p>4) 31-38%</p>  |
| 12 | <p>Выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Какой объем специальной физической подготовки должен быть в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства в виде спорта «прыжки на лыжах с трамплина»:</p> <p>1) 20-24 %</p> <p>2) 15-16%</p> <p>3) 23-25%</p> <p>4) 33-37%</p>   |
| 13 | <p>Выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Какой объем специальной физической подготовки должен быть в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в «лыжном двоеборье»:</p> <p>1) 35-39 %</p> <p>2) 15-16%</p> <p>3) 23-25%</p> <p>4) 21-28%</p>  |
| 14 | <p>Выберите правильный вариант ответа.</p> <p>Какой объем специальной физической подготовки должен быть в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в виде спорта «прыжки на лыжах с трамплина»:</p> <p>1) 35-40 %</p> <p>2) 15-16%</p> <p>3) 23-25%</p> <p>4) 21-28%</p>   |

*Критерии оценки тестирования:*

Отметка «Зачтено» - ставится, если слушатель выполнил задание на 60% и более.

Отметка «Не зачтено» - ставится, если слушатель выполнил задание на 59% и менее.

### 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 и на базе Федерального центра подготовки по зимним видам спорта "СНЕЖИНКА" им. А.А. Данилова.

*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 и информационное обеспечение

*Основная литература:*

1 Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – Москва : Спорт, 2016. – 384с. – ISBN 978-5-906839-01-5.

2 Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки : монография / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 302 с. – ISBN 978-966-7133-78-8.

3 Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов 21 века: научные основы и построение тренировки. – Москва : Спорт, 2016. – 464 с. – ISBN 978-5-906839-57-2.

4 Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт. – 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6.

5 Силовая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина: учебное пособие / Т.В. Фендель, А.С. Крючков, А.А. Беккер, Д.А. Зубков. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта. – 2022. – 224 с.

6 Plisk, S. S., Periodization strategies / S. S. Plisk, M. H. Stone. – DOI 10.1519/00126548-200312000-00005 // Strength and Conditioning Journal. – 2003. – Vol. 25. – №6. – P. 19-37.

7 Rowbotton, D. G. Periodization of training // Exercise and Sport Science / eds. W. E. Garrett, D. T. Kirkendall. – Philadelphia, PA: Lippicott Williams and Wilkins, 2000. – P. 499-512.

*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 Кузнецов, В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. – Москва : Советская Россия, 1975. – 208 с.

4 Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф.

Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003 – 463 с. – ISBN 5-85009-747-3.

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

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

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

8 Kraemer, W. J. Optimizing Strength Training: Designing Nonlinear Periodization Workouts / W. J. Kraemer, S. J. Fleck. – Champaign, IL: Human Kinetics. – 2007. – 245 p. – ISBN 9780736060684.

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

*Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети «Интернет»:*

*Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы*

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

*Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий*

*Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения*

| <i>№<br/>n/n</i>   | <i>Наименование программного продукта</i>   |
|--|---|
| <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.  | ABBYY 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.  | <a href="https://www.innerbody.com/html/body.html">https://www.innerbody.com/html/body.html</a> |

Перечень ресурсов  
информационно-коммуникативной  
сети «интернет»

Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного  
двоеборья России <https://skijumpingrus.ru/>  
Федеральный образовательный портал  
"Информационно-коммуникационные технологии в  
образовании" <http://window.edu.ru/>

### 3.4 Разработчики программы

| Разработчики программы   |              | Подписи<br>разработчиков | Согласовано                      |                               |
|--|--------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <i>кафедра:</i>  | <i>СКЗВС</i> |                          |                                  | Декан ФДОиПК<br>И.С. Мальцева |
| <i>В.В. Зебзеев, и.о. заведующего<br/>кафедрой, канд. пед. наук.</i> |              |                          |                                  |                               |
| <i>Т.В. Фендель, профессор, канд.<br/>пед. наук, доцент</i>          |              |                          | Проректор по УВР<br>Т.В. Фендель |                               |
| <i>И.С. Мальцева, канд. пед. наук</i>                                |              |                          |                                  |                               |