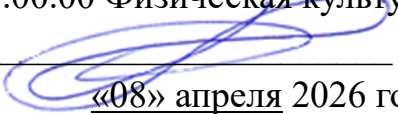


Министерство спорта Российской Федерации

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  
**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ ФИННО-УГОРСКИХ  
НАРОДОВ: ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Санкт-Петербург, 2026

## *Содержание*

<b>1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>4</b>
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	6
1.4. Планируемые результаты обучения.....	6
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	10
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	10
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	10
<b>2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>11</b>
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Учебный план.....	11
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	14
2.4. Учебно-методическое обеспечение курса.....	17
<b>3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>19</b>
<b>4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....</b>	<b>25</b>
4.1. Формы промежуточной аттестации.....	25
4.2. Форма итоговой аттестации.....	25
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	30
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	30

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Цель освоения вида профессиональной деятельности: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим тренерам и педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Основные задачи курса – содействовать формированию у слушателей целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту на примере «национальных видов спорта и игр финно-угорских народов».

*Изучение данной дисциплины предполагает:*

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию «национальных видов спорта и игр финно-угорских народов» как средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения;
- подготовить тренеров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в «национальных видах спорта и игр финно-угорских народов»;
- сформировать компетенции на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных специалистов «национальных видов спорта и игр финно-угорских народов»;
- научить владению организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованию информационных технологий в профессиональной деятельности;
- научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему совершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности слушателей. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения некоторых «национальных видов спорта и игр финно-угорских народов», формирует навыки организации и проведения соревнований, использования физических упражнений с целью совершенствования физических качеств. Формирование компетенций по проведению спортивной тренировки, совершенствование общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Форма обучения – очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

## 1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Национальные виды спорта и игры финно-угорских народов» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Содержание программы учитывает требования профессиональных стандартов:

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриат), утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940;

– Профессиональный стандарт "Тренер", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 г., регистрационный № 54519);

– Устав образовательной организации.

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

Целью освоения курса является освоением специалистами системы научно-практических знаний, умений и компетенций спортивной тренировки по различным видам спорта и играм финно-угорских народов и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
D	Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине)	D/01.6
		Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	D/02.6
		Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/03.6
		Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/04.6

**Цель дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:** совершенствование профессиональных компетенций, обучающихся в области организации деятельности образовательных учреждений, спортивных организациях и судейской практики физкультурных и спортивных мероприятий, в рамках которых предусмотрено формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим тренерам и педагогам по физической культуре и спорту для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

### **Задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

**Слушатель** по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;
- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;
- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;
- 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 управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;
- обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере физической культуры и спорта;
- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий;
- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

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

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки «Физическая культура». Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

#### **1.4. Планируемые результаты обучения**

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/01.6	Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине)	<b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	- виды, критерии, методики и формы организации отбора в избранном виде спорта на этапах спортивной подготовки; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта;	- проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять основные показатели, необходимые для учета при различных видах отбора (предварительный, промежуточный, заключительный).	- разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия избранного вида спорта (ИВС);
	D/02.6	Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	<b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	- основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - организацию и структуру спортивной подготовки; - основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса; - основные закономерности и механизмы адаптации к различным физическим (мышечным) нагрузкам; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений спортсменов; - физиологические основы тренировки в детско-юношеском спорте; - физиологические методы контроля функционального состояния спортсменов; - психологические основы тренировки в детско-юношеском спорте; - теоретико-методические основы тренерской деятельности в ИВС; - модельные характеристики спортсменов высокой квалификации в ИВС; - основы методики спортивной	- разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации; - определять и обосновывать соотношение общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), динамику объема и интенсивности нагрузки; - применять средства и методы тренировки для достижения запланированного спортивного результата в ИВС; - оценивать уровень спортивной формы и состояния оптимальной осевой готовности спортсмена; - варьировать продолжительность и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки по ИВС; - отбирать наиболее	- обоснования выбора средств спортивной тренировки с учетом медико-биологических, психологических, гигиенических и организационных факторов;

				<p>подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС;</li> <li>- содержание и методы контроля подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- содержание и методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- систему обеспечения подготовки спортсменов в ИВС;</li> <li>- особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС;</li> <li>- роль и место внутренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в ИВС.</li> </ul>	<p>эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие стратегии подготовки;</p>	
D/03.6	<p>Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	<p><b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру годичного цикла, специфику построения подготовки квалифицированных спортсменов в годичных и многолетних циклах подготовки;</li> <li>- параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований по ИВС;</li> <li>- формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения участников спортивной команды, профессиональной спортивной команды;</li> <li>- составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирования задач спортивной тренировки и алгоритма их решения для конкретных учебных ситуаций;</li> </ul>	

	D/04.6	<p>Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	<p><b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальные проблемы и тенденции спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- определение понятий «управление», «моделирование», «планирование», «контроль», «отбор», «прогнозирование» в спорте;</li> <li>- нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку;</li> <li>- методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности спортсменов;</li> <li>- систему показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса;</li> <li>- виды, содержание и технологию планирования процесса подготовки в ИВС;</li> <li>- специфику построения тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- структуру тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС;</li> <li>- содержание и соотношение объемов и интенсивности тренировочной нагрузки по видам подготовки в годичных и многолетних циклах тренировки в ИВС;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;</li> <li>- проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС;</li> <li>- применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в ИВС;</li> <li>- вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде;</li> <li>- определять функциональное состояние, уровень физического развития и уровень подготовленности занимающихся, в том числе психологической, в различные периоды возрастного развития;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена;</li> <li>- использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- анализа тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;</li> </ul>
--	--------	--	---	---	--	---

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у слушателя должны быть сформированы следующие компетенции:

- готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1).

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

*знать:* состав и порядок спортивных игр, видов спорта и многоборий финно-угорских народов;

*уметь:* организовывать различные виды физкультурно-спортивной деятельности с использованием средств спортивных игр, видов спорта и многоборий финно-угорских народов, организовывать соревнования по различным видам спорта, спортивных игр, многоборий финно-угорских народов.

*владеть:* техникой выполнения различных видов спорта, спортивных игр, многоборий финно-угорских народов.

### **1.5. Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 152 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 4 недели.

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

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

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

Реализация программы предполагает наличие:

– учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий;

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

– компьютеризированное рабочее место для преподавателя;

– рабочие места для слушателей;

– мультимедийный проектор, экран;

– доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;

– демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);

– технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows-2010, Word for Windows-2010, PowerPoint- 2010 с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения. Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

#### **Ресурсы удаленного доступа (INTERNET):**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <http://minobrnauki.gov.ru>

Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – режим доступа: <http://edu.gov.ru>

## 2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### 2.1. Календарный учебный график

Неделя обучения	1	2	3	4	Итого часов
Форма обучения					
Дистанционное обучение (лекционные и практические занятия) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	18 ч	12 ч	12 ч	10 ч	52
Лекции (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)		10 ч			10
Практические занятия (очные)			13 ч		13
Консультации по СРС, (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	13 ч	20 ч	20 ч	14 ч 6 ч Подготовка ИАР	67 6
Итоговая аттестация (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)				4 ч Защита ИАР	4
<b>Итого в неделю</b>	<b>31</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>34</b>	<b>152</b>

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по учебно-воспитательной работе ЧГИФКиС.

### 2.2. Учебный план

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«национальных видов спорта и игр финно-угорских народов: тренерская деятельность»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоёмкость всего в ч.	Трудоёмкость по видам работ в часах:						Форма контроля	
			аудиторные учебные занятия:			Электронное обучение с применением ДОТ				СРС
			всего	лекции	практиче ские	всего	лекции	практиче ские		
1	Раздел 1. Современное состояние и история развития национальных видов спорта и игр финно-угорских народов	15				4	4		3	Зачет
1.1	Роль и значение национальных видов спорта финно-угорских народов в системе физического воспитания	7				2	2		3	
1.2	Основы спортивной тренировки	8				2	2		4	
2	Раздел 2. Дисциплины национальных видов спорта финно-угорских народов	137								
2.1	Гонки на охотничьих лыжах (лямпах): - история развития вида спорта; - обучение технике передвижения на охотничьих лыжах	44				30	12	18	14	
2.2	Обучение технике и правилам национальных спортивных игр финно-угорских народов	22				16	6	10	6	
2.3	Обучение технике дисциплин северного многоборья	22				16	6	10	6	
2.4	Обучение технике и правилам игр силачей финно-угорских народов	22				16	6	10	6	
2.5	Русские национальные виды спорта и игры: описание, правила проведения.	22				16	6	10	6	
	Подготовка к ИАР	4				4				Защита ИАР
	<b>ИТОГО</b>	<b>152</b>				<b>102</b>	<b>44</b>	<b>58</b>	<b>48</b>	

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

Е.В. Коркин, к.п.н.

Декан ФДПО  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

М.А. Манасытова, к.п.н.  
.....

### 2.3. Рабочие программы учебных разделов

**Раздел 1.** Современное состояние и история развития русских и национальных видов спорта и игр финно-угорских народов (4 ч)

**Тема 1.1** Роль и значение национальных видов спорта финно-угорских народов в системе физического воспитания (2 ч)

Вопросы:

1. История возникновения и развития национальных видов спорта финно-угорских народов в России.
2. Особенности, отличия и сходство национальных видов спорта и игр финно-угорских народов с играми других регионов России.
3. Игры финно-угорских народов для мужчин.
4. Игры финно-угорских народов для женщин
5. Игры финно-угорских народов для детей
6. Прикладные аспекты национальных видов спорта финно-угорских народов.
7. Национальные виды спорта и игры финно-угорских народов как виды состязания в непрерывной системе образования.
8. Образовательная функция традиционных игр финно-угорских народов.
9. Воспитательная функция традиционных игр финно-угорских народов.
10. Оздоровительная функция традиционных игр финно-угорских народов.
11. Спортивная функция традиционных игр финно-угорских народов.

**Тема 1.2.** Основы спортивной тренировки

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Вопросы:

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Особенности спортивного отбора в ИВС.
3. Особенности системы соревнований в ИВС.
4. Особенности системы спортивной тренировки в ИВС.

**Раздел 2.** Дисциплины национальных видов спорта финно-угорских народов (30 ч)

**Тема 2.** Гонки на охотничьих лыжах. История развития вида спорта. Техника передвижения на охотничьих лыжах. Методика обучения передвижению на охотничьих лыжах. Правила соревнований. Место проведения, оборудование, инвентарь. Разрядные требования и нормы в беге на охотничьих лыжах (20 ч).

#### Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2	Освоить технику передвижения на охотничьих лыжах	4
2	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	4
2	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по передвижению на охотничьих лыжах)	2

**Тема 3. Обучение технике и правилам национальных спортивных игр финно-угорских народов.**

**Методика обучения спортивным и подвижным играм финно-угорских народов. Правила проведения игр. Правила проведения и регламент многоборий. Место проведения, безопасность, оборудование, инвентарь. Возрастные требования и количественный состав (20 ч).**

**Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3	Изучение сущности игр и освоение основных правил проведения (на практических занятиях).	4
3	Овладеть умением обучать двигательным действиям в играх, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	4
3	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы в различных играх финно-угорских народов).	2

**Тема 4. Обучение технике различных дисциплин (видов программы многоборья) северного многоборья** Обучение технике: метания топора на дальность, прыжков через нарты, беге с палкой по пересеченной местности, тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами, метания тынзына на хорей. Правила соревнований. Место проведения, инвентарь, оборудование. Разрядные требования и нормы (20 ч).

**Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4	Освоить технику отдельных видов северного многоборья (на практических занятиях)	4
4	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	4
4	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы в отдельных видах северного многоборья).	2

**Тема 5. Обучение технике и правилам игр силачей финно-угорских народов.**

Обучение технике перебрасывание тяжелых предметов через препятствие. Техника вида многоборья «перетягивание на палке». Методика обучения национальным видам борьбы. Правила соревнований. Место проведения, оборудование, инвентарь. Условия и правила проведения соревнований.

**Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
5	Освоить технику перебрасывание тяжелых предметов через препятствие (на практических занятиях), национальных видов борьбы, единоборств в парах.	4
5	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	4
5	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по перебрасыванию тяжелых предметов через препятствие, национальных видов борьбы, единоборств в парах (на практических занятиях).	2

**Тема 6.** Обучение технике отдельных видов русских национальных видов спорта (самбо, гиревой спорт). Техника выполнения приемов самбо. Методика обучения гиревому спорту. Правила соревнований. Место проведения, инвентарь. Правила соревнований. Разрядные требования и нормы по гиревому спорту и самбо. Самостоятельная работа. Русские национальные виды спорта и игры: описание, правила проведения.

**Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
6	Освоить технику отдельных видов русских национальных видов спорта: самбо, гиревой спорт (на практических занятиях).	4
6	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	4
6	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по самбо, гиревому спорту).	2

**Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2	Провести описание-анализ техники передвижения на охотничьих лыжах	3
2	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники передвижения на охотничьих лыжах).	2
2	Усвоить правила соревнований по национальному виду спорта Республики Коми гонки на охотничьих лыжах.	2
3	Провести описание-анализ методики проведения некоторых <b>спортивных и подвижных игр финно-угорских народов</b>	3
3	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения <b>спортивным и подвижным играм финно-угорских народов</b> )	2
3	Усвоить правила соревнований в процессе проведения <b>спортивных и подвижных игр финно-угорских народов</b>	2
4	Провести описание-анализ техники различных дисциплин (видов программы многоборья) северного многоборья	3
4	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения различным дисциплинам (видов программы многоборья) северного многоборья)	2
4	Усвоить правила соревнований по северному многоборью.	2
5	Провести описание-анализ техники перебрасывание тяжелых предметов через препятствие, национальных видов борьбы	3

5	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения технике перебрасыванию тяжелых предметов через препятствие, «перетягивание на палке», национальных видов борьбы ).	2
5	Усвоить правила соревнований в состязаниях по: перебрасыванию тяжелых предметов через препятствие, национальных видов борьбы, перетягиванию палки.	2
6	Провести описание-анализ техники отдельных видов русских национальных видов спорта (самбо, гиревой спорт).	3
6	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения технике отдельных видов русских национальных видов спорта: самбо, гиревой спорт).	2
6	Усвоить правила соревнований в отдельных видах русских национальных видов спорта (самбо, гиревой спорт).	2

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

#### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

##### ***Основная литература:***

1. Абсолямов, Г.Ш. Национальные виды спорта РСФСР [Текст] / Г. Ш. Абсолямов. – М.: Феникс, 2011. – 89 с.
2. Бельды, В.Ч. Северное многоборье как средство воспитания учащихся [Текст] / В.Ч. Бельды. – Хабаровск, 2012. – 58 с.
3. Богун, П.Н. Игра как основа национальных видов спорта [Текст]: пособие для учителей физического воспитания. – СПб.: Просвещение, 2004. – 95с.
4. Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
5. Голов В.А. Национальные виды спорта [Текст] / В.А. Голов, А.А. Собянин, Е.А. Уляшева. – Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2020. -76 с.
6. Голов В.А. Национальные виды спорта и игры финно-угорских народов [Текст] / В.А. Голов. – Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2021. - 80 с.
7. Зуев, В. Н. Северное многоборье [Текст] / В.Н.Зуев. – Тюмень, 2012. – 280 с.
8. Зуев, В. Н. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья [Текст] / В.Н. Зуева, Г.В. Сысолятина. – М.: Советский спорт, 2013. – 43 с.

9. Морозов, Ю. А. Коренные малочисленные народы Севера Ямала [Текст] / Ю.А. Морозов, Л. П. Вэлло, А. В. Евая. – СПб.: Русская коллекция СПб, 2009. – 96 с.
10. Окоэтто, Е.Н. Ненецкие подвижные игры в детском саду [Текст]: учеб. пособие для воспит. дет. садов. –СПб.: Просвещение, 2002. – 75 с.
11. Прокопенко, В. И. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района [Текст] / В.И. Прокопенко, Н.В. Самоловова. – Нижневартовск, 2012. – 73 с.
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «северное многоборье» приказом Минспорта России от 05 ноября 2019 г. № 897.
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов физической культуры [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2016. – 494 с.

#### *Дополнительная литература:*

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. - М., 2003. — 464 с.
2. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст]: учебник / М. Н. Жуков. – М., 2010. – 134 с.
3. Зуева, В.Н. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н. Зуева, Г. В. Сысолятина. - М., 2002.
4. Иванов, В. Х. Традиционные игра и состязания юкагиров [Текст] / В.Х. Иванов, Н.Н. Курилов. – Якутск: Северовед, 2011. – 22 с.
5. История и культура хантов / [В. И. Молодин, Н. В. Лукина (ред.) В. М. Кулемзин, Е. П. Мартынова, Е. Шмидт, Н. Н. Федорова ; рец. А. М. Сагалаев] . – Томск : ТГУ, 1995. –161 с.
6. История Ямала [Текст] . в 2 ч. Ч. 1. Древние культуры и коренные народы / Н. В. Федорова [и др.]. –Тюмень, 2010. – 416 с
7. Лазарев, И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. М., 1999. — 160 с.
8. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.

9. Няруй, В. Н. Ненцы: уроки предков [Текст] : учеб. пособие для педагогов / В. Н. Няруй, В. М. Сэрпиво. – СПб. : Просвещение, 2003. – 237 с.
10. Озолина, Н.Г. Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина и др. 4-е изд., доп., перераб. М., 1989. — 671 с.
11. Попов, В.Б. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б.Попов, Ф.Б.Суслов, Е.И. Ливадо. - М., 1984. — 224 с.
12. Прокопенко, В.И. Традиционные средства физического воспитания сургутских хантов [Текст]: пособие для учителей / В.И. Прокопенко, В.П. Красильников и др. – Екатеринбург, 2012. – 70 с.
13. Ямал: энциклопедия Ямало-Ненецкого автономного округа: в 3 т. Т. 1-3. – Салехард: Тюмень : ТюмГУ, 2004

### *Другие информационные ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : <http://minsport.gov.ru>.
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <http://minobrnauki.gov.ru>.
3. Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – режим доступа: <http://edu.gov.ru>.
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.
5. Электронно-библиотечная система «Лань» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нано технологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языкознание и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>
6. Электронно-библиотечная система ЭБС «ЮРАЙТ»- более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ.<http://www.biblio-online.ru>

### *Доступ к электронным журналам:*

1. Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «Ист Вью»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС».

Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

2. Электронно-библиотечная система «Лань» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»—доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

4. Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»— научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

5. Электронные ресурсы издательства Springer зарубежные научные журналы Springer Journals ( 1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>. полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journales, <http://npg.com>.

6. – Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской плат-форме НЭИКОН.

7. Журналы издательства Annual Reviews

8. Журналы издательства Cambridge University Press

9. Журналы издательства Oxford University Press

10. Журналы издательства The Institute of Physics

11. Цифровой архив журналов издательства Royal Society of Chemistry

12. Цифровой архив журнала Nature (1869 - 2011 гг.)

### **3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1	<p><b>Раздел 1.</b> Современное состояние и история развития русских и национальных видов спорта и игр финно-угорских народов (4 ч)</p> <p><b>Тема 1.1</b> Роль и значение национальных видов спорта финно-угорских народов в системе физического воспитания (2 ч)</p> <p>Вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.История возникновения и развития национальных видов спорта финно-угорских народов в России.</li> <li>2.Особенности, отличия и сходство национальных видов спорта и игр финно-угорских народов с играми других регионов России.</li> <li>3.Игры финно-угорских народов для мужчин.</li> <li>4.Игры финно-угорских народов для женщин</li> <li>5.Игры финно-угорских народов для детей</li> <li>6.Прикладные аспекты национальных видов спорта финно-угорских народов.</li> <li>7.Национальные виды спорта и игры финно-угорских народов как виды состязания в непрерывной системе образования.</li> <li>8.Образовательная функция традиционных игр финно-угорских народов.</li> <li>9.Воспитательная функция традиционных игр финно-угорских народов.</li> <li>10.Оздоровительная функция традиционных игр финно-угорских народов.</li> <li>11.Спортивная функция традиционных игр финно-угорских народов.</li> </ol>	<p>ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>- виды, критерии, методики и формы организации отбора в избранном виде спорта на этапах спортивной подготовки;</p> <p>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p>	<p>- проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</p> <p>- определять основные показатели, необходимые для учета при различных видах отбора (предварительный, промежуточный, заключительный);</p>	<p>- разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия ИВС;</p>

2	<p><b>Раздел 2.</b> Дисциплины национальных видов спорта финно-угорских народов Гонки на охотничьих лыжах.</p> <p>2.1.История развития вида спорта.</p> <p>2.2.Техника передвижения на охотничьих лыжах.</p> <p>2.3.Методика обучения передвижению на охотничьих лыжах.</p> <p>2.4.Правила соревнований.</p> <p>2.5.Место проведения, оборудование, инвентарь.</p> <p>2.6.Разрядные требования и нормы в беге на охотничьих лыжах.</p> <p>2.7. Антидопинговые мероприятия в подготовке лыжников.</p>	<p>ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте;</li> <li>- организацию и структуру спортивной подготовки;</li> <li>- основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса;</li> <li>- основные закономерности и механизмы адаптации к различным физическим (мышечным) нагрузкам;</li> <li>- закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок;</li> <li>- физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений спортсменов;</li> <li>- физиологические основы тренировки в детско-юношеском спорте;</li> <li>-физиологические методы контроля функционального состояния спортсменов;</li> <li>- психологические основы тренировки в детско-юношеском спорте;</li> <li>- теоретико-методические основы тренерской деятельности в ИВС;</li> <li>- модельные характеристики спортсменов высокой квалификации в ИВС;</li> <li>- основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в ИВС;</li> <li>- параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС;</li> <li>- содержание и методы контроля подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- содержание и методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- систему обеспечения подготовки спортсменов в ИВС;</li> <li>- особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС;</li> <li>- роль и место внутренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в ИВС.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации;</li> <li>- определять и обосновывать соотношение ОФП и СФП, динамику объема и интенсивности нагрузки;</li> <li>- применять средства и методы тренировки для достижения запланированного спортивного результата в ИВС;</li> <li>- оценивать уровень спортивной формы и состояния оптимальной осевой готовности спортсмена;</li> <li>- варьировать продолжительность и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки по ИВС;</li> <li>- отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие стратегии подготовки;</li> </ul>	<p>- обоснования выбора средств спортивной тренировки с учетом медико-биологических, психологических, гигиенических и организационных факторов;</p>
---	--	--	--	---	---

#### 4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

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

– экспертной оценки слушателя в процессе проведения судейства по дисциплинам или упражнениям видов испытаний мероприятий по ИВС (при проведении); умения самостоятельно осуществлять обзор правил по ИВС; работы с литературными источниками; изучения методики судейства по ИВС и т.п.;

– проверки и оценки выполненных практических заданий, предусмотренных программой повышения квалификации – «Положение о проведении мероприятия по ИВС», на основании одной из программ тестирования (зимний или летний вариант),

– позволяющей определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с учетом действующих нормативных правовых актов по федеральному стандарту, и «План проведения инструктажа секретарских групп по видам испытаний мероприятий по ИВС», секретарских групп главного секретариата, судейских бригад по видам испытаний мероприятий по ИВС»,

– проверка теоретических знаний посредством проведения устного опроса и письменного тестирования на семинарских и практических занятиях.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций. Задание для проверки овладения профессиональными компетенциями представляет собой фрагмент профессиональной деятельности.

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.

##### 4.1 Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения модулей по итогам итогового тестирования в форме зачета. До начала тестирования слушатель должен знать цель тестирования, количество заданий и время выполнения теста.

##### Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию или Примерная тематика рефератов

1. Роль национальных видов спорта и игр финно-угорских народов в физическом воспитании
2. Развитие физических качеств посредством национальных видов спорта и игр финно-угорских народов.
3. Методика обучения технике различных видов северного многоборья (метание топора на дальность, тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжков через нарты, метание тынзына (аркана) на хорей, бег с палкой по пересеченной местности).
4. Методика обучения технике передвижения на охотничьих лыжах (лямпах).
5. Методика обучения технике силовых многоборий финно-угорских народов.
6. Национальные виды спорта и игры коренных народов европейского Севера и Севера Западной Сибири и их значение в социально-культурном развитии регионов.
7. Русские национальные виды спорта и игры и их значение в социально-культурном развитии регионов.

##### Тестовые задания

##### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

##### 1. Виды, входящие в состав северного многоборья (указать нужное):

А — бег с палкой по пересеченной местности;

Б — бег женщин в национальной одежде;

В — метание тынзына на хорей;

Г — метание топора на дальность;

Д — тройной национальный прыжок;

Е — прыжки через нарты;

Ж — гонки на оленьих упряжках;

З — национальная борьба.

(ответ-А,В,Г,Д,Е)

##### 2. Народная карельская игра во многом схожа с игрой:

а) в городки;

б) в чижика (игра чиж);

в) пятнашки с мячом;

г) игра в вышибалы

##### 3. Тройной национальный прыжок выполняется:

А — с места;

Б — с разбега;

В — из стойки на одной ноге.

##### 4. Последовательность отталкиваний в тройном национальном прыжке:

А — двумя ногами — двумя ногами — двумя ногами;

Б — одной ногой — другой ногой — двумя ногами;

В — толчковой ногой — маховой ногой — толчковой ногой.

5. Правилами предусмотрено ... попыток в прыжках через нарты:

А — одна;

Б — две;

**В — три.**

6. Количество нарт, расставленных в один ряд, для прыжков:

А — 5;

**Б — 10;**

В — 20.

7. В прыжках через нарты в зачет идет:

А — лучшая попытка;

Б — сумма всех попыток.

8. Поворот в прыжках через нарты выполняется:

**А — прыжком поворот на 180°;**

Б — прыжком поворот на 90°;

В — переступанием на 180°.

9. Национальная игра «Жаворонок (Тюрага)», где на вбитый в землю кол ставят пешку, которую сбивают битой является игрой:

а) Коми народа;

**б) Удмуртского народа;**

в) Ненецкого народа;

г) Марийского народа

10. В каких регионах «Гонки на оленьих упряжках» включены в программу ежегодных спортивно-культурных фестивалей:

А) Ненецкий автономный округ;

Б) Ямало-Ненецкий автономный округ;

В) Республика Коми;

**Г) все вышеперечисленные**

11. Какой из перечисленных видов спорта не является русским национальным:

А) Хоккей с мячом (клюшкovanje, бенди);

Б) Самбо;

В) Гиревой спорт;

**Г) Хоккей с шайбой.**

12. Какой из перечисленных видов спорта является русским национальным:

А) Бокс;

**Б) Кулачный бой;**

В) Дзюдо;

Г) Вольная борьба.

13. В каком из перечисленных регионов России вид спорта «Гонки на охотничьих лыжах» признан национальным:

А) Ненецкий автономный округ;

Б) Ямало-Ненецкий автономный округ;

**В) Республика Коми;**

Г) Удмуртская республика

14. Какой из перечисленных регионов не относится к финно-угорским народам Российской Федерации:

А) Республика Коми;

**Б) Республика Чувашия;**

В) Республика Марий-Эл;

Г) Удмуртская Республика.

15. Для состязаний в перетягивании палки используется следующий инвентарь:

**А) доска, круглая палка;**

Б) доска, мяч;

В) мяч, круглая палка;

Г) веревка, круглая палка

16. Борьба «Зумьд Ош» (сильный медведь) была разработана и внедрена официально как вид многоборья (2007 г.) в:

**А) Республике Коми;**

Б) Республике Мордовия;

В) Республике Марий-Эл;

Г) Удмуртской Республике.

#### Перечень вопросов для подготовки:

1. Назовите обязанности тренера.
2. Дайте определение термина «техника».
3. Как организуется тренировочный процесс по многоборьям?
4. Как организуется тренировочный процесс по игровым видам спорта?
5. Назовите возрастные периоды наиболее благоприятные для развития различных физических качеств.
6. Техника и методика обучения северному многоборью.
7. Техника и методика обучения спортивным играм.
8. Техника и методика обучения силовых многоборий.
9. Техника и методика обучения передвижения на охотничьих лыжах (лямпах).
10. Каковы причины возникновения национальных игр и физических упражнений финно-угорских народов?

#### 4.3. Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проектов. Проект представляет собой презентацию и доклад, объемом 5 минут.

Содержание работы включает краткий отчет слушателя о применении полученных в ходе обучения знаний в профессиональной деятельности. Слайды могут содержать подтверждающие деятельность фото- и видеоматериалы, разработанную документацию и т.д.

Защита итоговых аттестационных работ в on-line режиме. Оценивается представленный материал в виде презентации, доклад, ответы на вопросы. Окончательная оценка выставляется членами итоговой аттестационной комиссии коллегиально по шкале:

- неудовлетворительно;
- удовлетворительно;
- хорошо;
- отлично.

#### 5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1	«Современное состояние и история развития национальных видов спорта и игр финно-угорских народов»	Голов Владимир Александрович	Кандидат педагогических наук, доцент	Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры СГУ им. Питирима Сорокина
2.	Дисциплины национальных видов спорта финно-угорских народов	Голов Владимир Александрович	Кандидат педагогических наук, доцент	Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры СГУ им. Питирима Сорокина
2.1.	Гонки на охотничьих лыжах	Габов Афанасий Васильевич	-	Республика Коми, с. Корткерос, тренер-преподаватель по лыжным гонкам, ДЮСШ №1.

#### 6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Ученая степень, звание Ф.И.О. составителя программы, к.п.н., доцент

Голов В.А.

(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ..... протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой ....., доцент, .....

(подпись)

Согласовано:

Декан ФДПО, М.А. Манасытова

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», И.И. Готовцев

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Национальные виды спорта и игры финно-угорских народов: тренерская деятельность»

» рассмотрена на заседании учебно-методического совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» и рекомендована к реализации в ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» решением от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_

Председатель Учебно-методического совета,

К.п.н., доцент, Коркин Е.В.

