

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдулламович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 13:08:13  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Современные технологии тренировки в избранном виде спорта (Б1.О.32)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1,2,3,4,5,6,7,8 семестр заочная: 1,2,3,4,5,6,7,8 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 24 часов: 864</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет, зачет с оценкой</i>



## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, умений и навыков техники избранного вида спорта в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, повышение индивидуального спортивного мастерства, а также формирование компетенций в области спортивной тренировки по избранному виду спорта для дальнейшей реализации их в профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи дисциплины

- способствовать овладению у обучающихся техники двигательных действий в избранном виде спорта;
- поддержание уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся;
- овладение тактическими действиями в условиях соревновательной деятельности;
- совершенствование умений и навыков в подготовке инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение знаниями правил соревнований в избранном виде спорта и умениями по организации и проведению соревнований;
- овладеть основами планирования тренировочной и соревновательной деятельности.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Современные технологии тренировки в избранном виде спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Универсальные компетенции</b>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни <b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности <b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря <b>Умеет:</b> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной

		<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;</li> <li>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</li> </ul>
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>		
<p><b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p><b>ОПК-1.1. Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки</p> <p><b>ОПК-1.2. Умеет</b> планировать содержание занятий по физической культуре и спорту</p> <p><b>ОПК-1.3. Владеет</b> технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и</li> </ul>

		<p>психологической подготовки в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС</li> </ul>
<p>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.</p>	<p><b>ОПК-4.1. Знает</b> особенности проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК-4.2. Умеет</b> проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК-4.3. Владеет</b> методикой проведения тренировочных</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса ИВС;</li> <li>- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы технической и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в ИВС;</li> </ul>

	<p>занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитательные возможности занятий ИВС;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;</li> <li>- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;</li> <li>- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>
--	---	--

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Современные технологии тренировки в избранном виде спорта» (Б1.О.32) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Физическая культура и спорт, Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Анатомия человека, Биомеханика двигательной деятельности, Биохимия человека, Психология физической культуры и спорта, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Педагогика физической культуры, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Теория спорта, Спортивная физиология, Спортивная психология, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: тренерская.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах								Всего
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	
1	Контактная работа	48	48	48	48	48	48	48	48	384
1.1	Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	48	48	48	48	48	48	48	48	384
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60	60	24	96	60	60	60	480
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	-	+	-	+	-	-	+
	зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:									
	в академических часах	108	108	108	72	144	108	108	108	864
	в зачетных единицах	3	3	3	2	4	3	3	3	24

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах								Всего
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	
1	Контактная работа	10	10	10	10	10	8	12	10	80
1.1	Занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	10	10	10	10	10	8	12	10	80
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	134	62/4	98	98/4	98	100/4	96	98/4	784/16
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	-	4	-	4	-	-	12
	зачет с оценкой	-	-	-	-	-	-	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:									
	в академических часах	144	72	108	108	108	108	108	108	864
	в зачетных единицах	4	2	3	3	3	3	3	3	24

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Разделы и темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенций	Виды учебной работы и трудоемкость в часах			Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа		Самостоятельная работа			
			Занятия семинарского типа	Всего				
<b>1 семестр</b>								
<b>1</b>	<b>Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>36</b>		
1.1	Применение общих физических упражнений на начальном этапе подготовки спортсмена в годичном цикле	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	4	4	5	9	УО-3 ИС-2	ТТ
1.2	Силовая подготовка с применением снарядов и тренажеров в избранном виде спорта	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	4	4	5	9	УО-3 ИС-2	ТТ
1.3	Применение специальных снарядов и тренажеров при формировании базы специальной физической подготовленности	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	4	4	5	9	УО-3 ИС-2	ТТ
1.4	Применение статических упражнений при подготовке спортсменов в избранном виде спорта	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	4	4	5	9	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>2</b>	<b>Развитие функциональных возможностей организма в подготовительный период подготовки</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		
2.1	Применение различных средств (ходьба, кросс, кросс-поход) для развития общей функциональной подготовленности	УК-7.1. УК-7.2. ОПК-4.2.	2	2	4	6	УО-3 ИС-2	ТТ
2.2	Использование шаговой имитации без палок на подъемах малой крутизны	ОПК-4.1.	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ
2.3	Использование прыжковой имитации на подъемах малой крутизны для развития специальной подготовленности	ОПК-4.1.	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ
2.4	Использование в тренировке общих средств для развития общей функциональной подготовленности спортсменов	ОПК-4.1.	2	2	4	6	УО-3 ИС-2	ТТ



<b>3</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>		
3.1	Развитие общей выносливости	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	4	4	4	8	УО-3 ИС-2	ТТ
3.2	Развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной)	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	6	6	6	12	УО-3 ИС-2	ТТ
3.3	Развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых)	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	6	6	6	12	УО-3 ИС-2	ТТ
3.4	Развитие гибкости, координации и быстроты	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	4	4	4	8	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		
4.1	Обучение технике выполнения двигательных действий в избранном виде спорта	ОПК-1.1. ОПК-1.2.	4	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>ИТОГО (1 семестр):</b>			<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		
<b>2 семестр</b>								
<b>5</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>34</b>		
5.1	Развитие общей выносливости с использованием средств избранного вида спорта	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. ОПК-4.1. ОПК-4.2	4	4	6	10	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
5.2	Развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной)	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	6	6	8	14	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
5.3	Развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) с использованием средств избранного вида спорта	ОПК-4.2.	4	4	6	10	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
<b>6</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>46</b>		
6.1	Обучение технике двигательных действий в избранном виде спорта	ОПК-1.1. ОПК-1.2. ОПК-1.3.	14	14	8	22	УО-3 ИС-2	ТТ
6.2	Обучение технике прохождения поворотов и спусков	ОПК-1.1. ОПК-1.2. ОПК-1.3	6	6	6	12	УО-3 ИС-2	ТТ
6.3	Обучение технике передвижения на лыжах при преодолении подъемов малой крутизны	ОПК-1.1. ОПК-1.2. ОПК-1.3	6	6	6	12	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>7</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		
7.1	Основы методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности при положительных температурах	ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	2	2	4	6	УО-3 ИС-2	ТТ
7.2	Основы методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности на естественном снежном покрове	ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	2	2	4	6	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
<b>8</b>	<b>Совершенствование судейской практики в</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		

	<b>избранном виде спорта</b>								
8.1	Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на вузовских и городских соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	2	2	6	8	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ	
8.2	Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на межрегиональных, региональных и всероссийских соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	2	2	6	8	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ	
<b>ИТОГО (2 семестр):</b>			<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>			
<b>3 семестр</b>									
<b>9</b>	<b>Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>			
9.1	Применение общих физических упражнений на тренировочном этапе подготовки спортсмена в годичном цикле	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. ОПК-4.1.	4	4	-	4	УО-3 ИС-2	ТТ	
9.2	Скоростная подготовка с применением снарядов и тренажеров в избранном виде спорта	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	5	9	УО-3 ИС-2	ТТ	
9.3	Применение искусственно-управляющей среды для развития специальной физической подготовленности	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	2	2	5	7	УО-3 ИС-2	ТТ	
<b>10</b>	<b>Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>30</b>			
10.1	Обучение технике передвижения на лыжероллерах (ходы, повороты, торможения)	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	6	10	УО-3 ИС-2	ТТ	
10.2	Обучение технике передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	6	10	УО-3 ИС-2	ТТ	
10.3	Обучение технике передвижения на лыжероллерах на равнинных участках трассы	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	2	2	-	2	УО-3 ИС-2	ТТ	
10.4	Обучение технике передвижения на лыжероллерах в подъем	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	2	2	6	8	УО-3 ИС-2	ТТ	
<b>11</b>	<b>Развитие функциональных возможностей организма в подготовительный период подготовки</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>22</b>			
11.1	Применение различных средств (ходьба, кросс, кросс-поход) для развития общей функциональной подготовленности	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3 ОПК-1.1.	4	4	4	8	УО-3 ИС-2	ТТ	
11.2	Использование шаговой имитации без палок на подъемах средней крутизны и продолжительности	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ	
11.3	Использование прыжковой имитации на подъемах средней крутизны для развития специальной подготовленности	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	2	6	УО-3 ИС-2	ТТ	

11.4	Использование в тренировке общих и специальных средств для развития общей и специальной функциональной подготовленности спортсменов	УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>12</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		
12.1	Развитие общей выносливости с использованием различных тренировочных средств	УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3	4	4	4	8	УО-3 ИС-2	ТТ
12.2	Развитие специальной скоростной выносливости	УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ
12.3	Развитие скоростно-силовых способностей	УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ
12.4	Развитие двигательного-координационных способностей	УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>13</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		
13.1	Обучение технике избранного вида спорта	ОПК-1.1.	2	2	6	8	УО-3 ИС-2	ТТ
13.2	Совершенствование техники прохождения поворотов и спусков	ОПК-1.1.	2	2	6	8	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>ИТОГО (3 семестр):</b>			<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		
<b>4 семестр</b>								
<b>14</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		
14.1	Совершенствование общей выносливости	УК-7.1. УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	2	6	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
14.2	Совершенствование силовой и скоростной выносливости	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	6	6	2	8	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
14.3	Совершенствование собственно-силовых способностей	ОПК-1.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	2	6	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
<b>15</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>26</b>		
15.1	Обучение технике избранного вида спорта с использованием различного оборудования и инвентаря	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	8	8	2	10	УО-3 ИС-2	ТТ
15.2	Совершенствование техники прохождения поворотов и спусков	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	6	6	2	8	УО-3 ИС-2	ТТ
15.3	Обучение технике преодоления подъемов большой крутизны	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	6	6	2	8	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>16</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		

16.1	Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности при низких температурах	ОПК-4.2.	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ
16.2	Методика подготовки лыжного инвентаря к коротким дистанциям	ОПК-4.3.	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ
16.3	Методики тестирования лыжного инвентаря	ОПК-4.3.	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>17</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>14</b>		
17.1	Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на вузовских и городских соревнованиях по лыжным гонкам	ОПК-4.2.	2	2	1	3	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
17.2	Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на межрегиональных, региональных и всероссийских соревнованиях по биатлону	ОПК-4.2.	2	2	1	3	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
17.3	Совершенствование судейской практики в качестве судей на вузовских и городских соревнованиях на разных участках	ОПК-4.2.	2	2	2	4	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
17.4	Совершенствование судейской практики в качестве судей на региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях	ОПК-4.2.	2	2	2	4	УО-1 УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
<b>ИТОГО (4 семестр):</b>			<b>48</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>72</b>		
<b>5 семестр</b>								
<b>18</b>	<b>Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>72</b>		
18.1	Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах (повороты, торможения)	ОПК-4.3.	4	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ
18.2	Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами	ОПК-4.3.	4	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ
18.3	Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах на равнинных участках трассы	ОПК-4.3.	4	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ
18.4	Совершенствование техники прохождения спусков на лыжероллерах	ОПК-4.3.	4	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ
18.5	Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах в подъем	ОПК-4.3.	4	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ
18.6	Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений при устранении ошибок в технике передвижения на лыжероллерах	ОПК-4.3.	4	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>19</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>44</b>		
19.1	Совершенствование общей выносливости средствами избранного вида спорта	УК 7.3 ОПК-4.1. ОПК-4.2.	4	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ

19.2	Совершенствование специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной)	ОПК-4.3. УК_7.3 ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3	4	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ
19.3	Совершенствование скоростно-силовых способностей с использованием средств избранного вида спорта	УК_7.3 ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3	2	2	8	10	УО-3 ИС-2	ТТ
19.4	Совершенствование гибкости, координации и быстроты	УК_7.3 ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3	4	4	6	10	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>20</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>28</b>		
20.1	Закрепление техники избранного вида спорта	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	2	2	6	8	УО-3 ИС-2	ТТ
20.2	Совершенствование техники прохождения поворотов и спусков	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	6	10	УО-3 ИС-2	ТТ
20.3	Закрепление техники передвижения на лыжах при преодолении подъемов различной крутизны	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	6	10	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>ИТОГО (5 семестр):</b>			<b>48</b>	<b>48</b>	<b>96</b>	<b>144</b>		
<b>6 семестр</b>								
<b>21</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>30</b>	<b>42</b>		
21.1	Совершенствование общей выносливости	УК-7.1. УК-7.3.	4	4	-	4	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
21.2	Совершенствование специальной скоростной выносливости	УК-7.1. УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	14	18	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
21.3	Совершенствование силовых способностей средствами избранного вида спорта	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	16	20	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>22</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		
22.1	Совершенствование техники избранного вида спорта с использованием соревновательного метода	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	6	6	-	6	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ
22.2	Прохождения поворотов и спусков в усложненных условиях	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	-	4	УО-3 ИС-2	ТТ
22.3	Совершенствование техники передвижения на лыжах при преодолении подъемов различной крутизны	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	6	6	10	16	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>23</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>		

23.1	Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря при различных температурных условиях и разном состоянии снежного покрова	ОПК-4.2.	4	4	-	4	УО-3 ИС-2	ТТ	
23.2	Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря для передвижения по искусственному снегу	ОПК-4.2.	4	4	-	4	УО-3 ИС-2	ТТ	
23.3	Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря на длинные дистанции	ОПК-4.2.	4	4	-	4	УО-3 ИС-2	ТТ	
<b>24</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>28</b>			
24.1	Совершенствование судейской практики в роли ГСК на вузовских и городских соревнованиях	ОПК-4.2.	4	4	10	14	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ	
24.2	Совершенствование судейской практики в качестве старших судей на региональных соревнованиях, судей на межрегиональных, всероссийских соревнованиях	ОПК-4.2.	4	4	10	14	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ	
<b>ИТОГО (6 семестр):</b>			<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>			
<b>7 семестр</b>									
<b>25</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>52</b>			
25.1	Совершенствование общей выносливости с использованием традиционных и нетрадиционных средств подготовки	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. ОПК-1.1 ОПК-1.3. ОПК-4.2	6	6	10	16	УО-3 ИС-2	ТТ	
25.2	Совершенствование специальной выносливости на основе использования соревновательного метода	УК-7.3. ОПК-1.3. ОПК-4.2	6	6	10	16	УО-3 ИС-2	ТТ	
25.3	Совершенствование силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) способом круговой тренировки	УК-7.3. ОПК-1.3 ОПК-4.1. ОПК-4.2.	8	8	12	20	УО-3 ИС-2	ТТ	
<b>26</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>			
26.1	Совершенствование технической подготовленности в условиях соревновательной деятельности	ОПК-4.3.	4	4	-	4	УО-3 ИС-2	ТТ	
26.2	Совершенствование техники прохождения различных участков трассы в зависимости от специфики избранного вида спорта	ОПК-4.3.	4	4	-	4	УО-3 ИС-2	ТТ	
<b>27</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>28</b>			
27.1	Использование современных технологий в подготовке лыжного инвентаря	ОПК-4.3.	4	4	-	4	УО-3 ПН-1 ИС-2	ТТ	
27.2	Методика циклевки и грунтовки скользящей	ОПК-4.3.	4	4	6	10	УО-3 ПН-1	ТТ	

	поверхности лыжи						ИС-2	
27.3	Современные способы тестирования лыж	ОПК-4.3.	4	4	10	14	УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ
<b>28</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		
28.1	Применение знаний правил соревнований при организации и проведении спортивных соревнований в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	2	2	4	6	УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ
28.2	Организация и проведение совещания представителей команд в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	2	2	4	6	УО-3 ИС-2	ТТ
28.3	Совершенствование судейской практики в качестве ГСК на вузовских и городских соревнованиях	ОПК-4.2.	2	2	-	2	УО-3 ИС-2	ТТ
28.4	Совершенствование судейской практики в качестве старших судей на региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях	ОПК-4.2.	2	2	4	6	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>ИТОГО (7 семестр):</b>			<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		
<b>8 семестр</b>								
<b>29</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>		
29.1	Планирование тренировочных занятий в избранном виде спорта	ОПК-1.2. ОПК-1.3. ОПК-4.2.	6	6	10	16	УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ
29.2	Организация технической подготовки на занятиях избранным видом спорта	ОПК-1.3. ОПК-4.3.	6	6	-	6	УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ
29.3	Контроль уровня технической подготовленности на занятиях избранным видом спорта	ОПК-1.3. ОПК-4.3.	6	6	10	16	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>30</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>38</b>		
30.1	Планирование тренировочных занятий разной направленности	ОПК-1.2. ОПК-1.3.	8	8	10	18	УО-3 ИС-2	ТТ
30.2	Контроль уровня физической подготовленности в избранном виде спорта	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	10	10	10	20	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>31</b>	<b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>32</b>		
31.1	Планирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	6	6	10	16	УО-3 ИС-2	ТТ
31.2	Анализ соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	6	6	10	16	УО-3 ИС-2	ТТ
<b>ИТОГО (8 семестр):</b>			<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		
<b>Итого</b>			<b>384</b>	<b>384</b>	<b>480</b>	<b>864</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Разделы и темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенций	Виды учебной работы и трудоемкость в часах			Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа		Самостоятельная работа			
			Занятия семинарского типа	Всего				
<b>1 семестр</b>								
<b>1</b>	<b>Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>40</b>	<b>42</b>		
1.1	Применение общих физических упражнений на начальном этапе подготовки спортсмена в годичном цикле	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	1	1	10	<b>11</b>	УО-3	ТТ
1.2	Силовая подготовка с применением снарядов и тренажеров в избранном виде спорта	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	1	1	10	<b>11</b>	УО-3	ТТ
1.3	Применение специальных снарядов и тренажеров при формировании базы специальной физической подготовленности	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	-	-	10	<b>10</b>	УО-3	ТТ
1.4	Применение статических упражнений при подготовке спортсменов в избранном виде спорта	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	-	-	10	<b>10</b>	УО-3	ТТ
<b>2</b>	<b>Развитие функциональных возможностей организма в подготовительный период подготовки</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>38</b>		
2.1	Применение различных средств (ходьба, кросс, кросс-поход) для развития общей функциональной подготовленности	УК-7.1. УК-7.2. ОПК-4.2.	1	1	10	<b>11</b>	УО-3	ТТ
2.2	Использование шаговой имитации без палок на подъемах малой крутизны	ОПК-4.1.	1	1	8	<b>9</b>	УО-3	ТТ
2.3	Использование прыжковой имитации на подъемах малой крутизны для развития специальной подготовленности	ОПК-4.1.	1	1	8	<b>9</b>	УО-3	ТТ
2.4	Использование в тренировке общих средств для развития общей функциональной подготовленности спортсменов	ОПК-4.1.	1	1	8	<b>9</b>	УО-3	ТТ
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>46</b>		



3.1	Развитие общей выносливости	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	1	1	10	11	УО-3	ТТ
3.2	Развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной)	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	1	1	12	13	УО-3	ТТ
3.3	Развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых)	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	-	-	12	12	УО-3	ТТ
3.4	Развитие гибкости, координации и быстроты	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	-	-	10	10	УО-3	ТТ
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		
4.1	Обучение технике выполнения двигательных действий в избранном виде спорта	ОПК-1.1. ОПК-1.2.	2	2	16	18	УО-3	ТТ
<b>ИТОГО (1 семестр):</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	<b>144</b>		
<b>2 семестр</b>								
<b>5</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>		
5.1	Развитие общей выносливости с использованием средств избранного вида спорта	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. ОПК-4.1. ОПК-4.2	-	-	6	6	УО-3	ТТ
5.2	Развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной)	ОПК-4.1. ОПК-4.2.	1	1	6	7	УО-3	ТТ
5.3	Развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) с использованием средств избранного вида спорта	ОПК-4.2.	1	1	6	7	УО-3	ТТ
<b>6</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>24</b>		
6.1	Обучение технике двигательных действий в избранном виде спорта	ОПК-1.1. ОПК-1.2. ОПК-1.3.	2	2	8	10	УО-3	ТТ
6.2	Обучение технике прохождения поворотов и спусков	ОПК-1.1. ОПК-1.2. ОПК-1.3	1	1	6	7	УО-3	ТТ
6.3	Обучение технике передвижения на лыжах при преодолении подъемов малой крутизны	ОПК-1.1. ОПК-1.2. ОПК-1.3	1	1	6	7	УО-3	ТТ
<b>7</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
7.1	Основы методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности при положительных температурах	ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	1	1	4	5	УО-3	ТТ
7.2	Основы методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности на естественном снежном покрове	ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	1	1	4	5	УО-3	ТТ
<b>8</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>14</b>		

8.1	Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на вузовских и городских соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	1	1	6	7	УО-3	ТТ
8.2	Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на межрегиональных, региональных и всероссийских соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	1	1	10	11	УО-3	ТТ
<b>ИТОГО (2 семестр):</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>72</b>		
<b>3 семестр</b>								
<b>9</b>	<b>Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки</b>		-	-	12	12		
9.1	Применение общих физических упражнений на тренировочном этапе подготовки спортсмена в годичном цикле	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. ОПК-4.1.	-	-	4	4	УО-3	ТТ
9.2	Скоростная подготовка с применением снарядов и тренажеров в избранном виде спорта	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	4	4	УО-3	ТТ
9.3	Применение искусственно-управляющей среды для развития специальной физической подготовленности	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	4	4	УО-3	ТТ
<b>10</b>	<b>Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>34</b>		
10.1	Обучение технике передвижения на лыжероллерах (ходы, повороты, торможения)	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	4	8	УО-3	ТТ
10.2	Обучение технике передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	6	6	4	10	УО-3	ТТ
10.3	Обучение технике передвижения на лыжероллерах на равнинных участках трассы	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	8	8	УО-3	ТТ
10.4	Обучение технике передвижения на лыжероллерах в подъем	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	8	8	УО-3	ТТ
<b>11</b>	<b>Развитие функциональных возможностей организма в подготовительный период подготовки</b>		-	-	24	24		
11.1	Применение различных средств (ходьба, кросс, кросс-поход) для развития общей функциональной подготовленности	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. ОПК-1.1.	-	-	6	6	УО-3	ТТ
11.2	Использование шаговой имитации без палок на подъемах средней крутизны и продолжительности	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	6	6	УО-3	ТТ
11.3	Использование прыжковой имитации на подъемах средней крутизны для развития специальной подготовленности	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	6	6	УО-3	ТТ
11.4	Использование в тренировке общих и специальных	УК-7.3. ОПК-4.2.	-	-	6	6	УО-3	ТТ

	средств для развития общей и специальной функциональной подготовленности спортсменов	ОПК-4.3.							
<b>12</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		-	-	<b>22</b>	<b>22</b>			
12.1	Развитие общей выносливости с использованием различных тренировочных средств	УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3	-	-	4	4	УО-3	ТТ	
12.2	Развитие специальной скоростной выносливости	УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	8	8	УО-3	ТТ	
12.3	Развитие скоростно-силовых способностей	УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	6	6	УО-3	ТТ	
12.4	Развитие двигательного-координационных способностей	УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	4	4	УО-3	ТТ	
<b>13</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		-	-	<b>16</b>	<b>16</b>			
13.1	Обучение технике избранного вида спорта	ОПК-1.1.	-	-	8	8	УО-3	ТТ	
13.2	Совершенствование техники прохождения поворотов и спусков	ОПК-1.1.	-	-	8	8	УО-3	ТТ	
<b>ИТОГО (3 семестр):</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>			
<b>4 семестр</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>94</b>	<b>104</b>			
<b>14</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>			
14.1	Совершенствование общей выносливости	УК-7.1. УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	6	6	УО-3	ТТ	
14.2	Совершенствование силовой и скоростной выносливости	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	12	12	УО-3	ТТ	
14.3	Совершенствование собственно-силовых способностей	ОПК-1.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	4	4	12	16	УО-3	ТТ	
<b>15</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>24</b>			
15.1	Обучение технике избранного вида спорта с использованием различного оборудования и инвентаря	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	8	8	УО-3	ТТ	
15.2	Совершенствование техники прохождения поворотов и спусков	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	2	2	6	8	УО-3	ТТ	
15.3	Обучение технике преодоления подъемов большой крутизны	ОПК-1.2. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	8	8	УО-3	ТТ	
<b>16</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>		-	-	<b>18</b>	<b>18</b>			
16.1	Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности при низких	ОПК-4.2.	-	-	4	4	УО-3	ТТ	

	температурах							
16.2	Методика подготовки лыжного инвентаря к коротким дистанциям	ОПК-4.3.	-	-	8	8	УО-3	ТТ
16.3	Методики тестирования лыжного инвентаря	ОПК-4.3.	-	-	6	6	УО-3	ТТ
<b>17</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>		
17.1	Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на вузовских и городских соревнованиях по лыжным гонкам	ОПК-4.2.	-	-	6	6	УО-3	ТТ
17.2	Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на межрегиональных, региональных и всероссийских соревнованиях по биатлону	ОПК-4.2.	-	-	6	6	УО-3	ТТ
17.3	Совершенствование судейской практики в качестве судей на вузовских и городских соревнованиях на разных участках	ОПК-4.2.	2	2	6	8	УО-3	ТТ
17.4	Совершенствование судейской практики в качестве судей на региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях	ОПК-4.2.	2	2	10	12	УО-3	ТТ
<b>ИТОГО (4 семестр):</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>94</b>	<b>108</b>		
<b>5 семестр</b>								
<b>18</b>	<b>Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>54</b>		
18.1	Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах (повороты, торможения)	ОПК-4.3.	1	1	8	9	УО-3	ТТ
18.2	Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами	ОПК-4.3.	1	1	8	9	УО-3	ТТ
18.3	Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах на равнинных участках трассы	ОПК-4.3.	1	1	8	9	УО-3	ТТ
18.4	Совершенствование техники прохождения спусков на лыжероллерах	ОПК-4.3.	1	1	8	9	УО-3	ТТ
18.5	Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах в подъем	ОПК-4.3.	1	1	8	9	УО-3	ТТ
18.6	Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений при устранении ошибок в технике передвижения на лыжероллерах	ОПК-4.3.	1	1	8	9	УО-3	ТТ
<b>19</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>		
19.1	Совершенствование общей выносливости средствами избранного вида спорта	УК_7.3 ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	8	8	УО-3	ТТ

19.2	Совершенствование специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной)	УК_7.3 ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3	-	-	8	8	УО-3	ТТ
19.3	Совершенствование скоростно-силовых способностей с использованием средств избранного вида спорта	УК_7.3 ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3	-	-	8	8	УО-3	ТТ
19.4	Совершенствование гибкости, координации и быстроты	УК_7.3 ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3	4	4	6	10	УО-3	ТТ
<b>20</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		-	-	<b>20</b>	<b>20</b>		
20.1	Закрепление техники избранного вида спорта	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	6	6	УО-3	ТТ
20.2	Совершенствование техники прохождения поворотов и спусков	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	6	6	УО-3	ТТ
20.3	Закрепление техники передвижения на лыжах при преодолении подъемов различной крутизны	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	8	8	УО-3	ТТ
<b>ИТОГО (5 семестр):</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>		
<b>6 семестр</b>								
<b>21</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>		
21.1	Совершенствование общей выносливости	УК-7.1. УК-7.3.	1	1	-	1	УО-3	ТТ
21.2	Совершенствование специальной скоростной выносливости	УК-7.1. УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	1	1	14	15	УО-3	ТТ
21.3	Совершенствование силовых способностей средствами избранного вида спорта	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	16	16	УО-3	ТТ
<b>22</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>		
22.1	Совершенствование техники избранного вида спорта с использованием соревновательного метода	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	2	2	10	12	УО-3	ТТ
22.2	Прохождения поворотов и спусков в усложненных условиях	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	10	10	УО-3	ТТ
22.3	Совершенствование техники передвижения на лыжах при преодолении подъемов различной крутизны	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	10	10	УО-3	ТТ
<b>23</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>		
23.1	Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря при различных температурных условиях	ОПК-4.2.	2	2	8	10	УО-3	ТТ

	и разном состоянии снежного покрова								
23.2	Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря для передвижения по искусственному снегу	ОПК-4.2.	-	-	4	4		УО-3	ТТ
23.3	Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря на длинные дистанции	ОПК-4.2.	-	-	8	8		УО-3	ТТ
<b>24</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>			
24.1	Совершенствование судейской практики в роли ГСК на вузовских и городских соревнованиях	ОПК-4.2.	2	2	6	8		УО-3	ТТ
24.2	Совершенствование судейской практики в качестве старших судей на региональных соревнованиях, судей на межрегиональных, всероссийских соревнованиях	ОПК-4.2.	-	-	14	14		УО-3	ТТ
<b>ИТОГО (6 семестр):</b>			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>108</b>			
<b>7 семестр</b>									
<b>25</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>54</b>			
25.1	Совершенствование общей выносливости с использованием традиционных и нетрадиционных средств подготовки	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. ОПК-1.1 ОПК-1.3. ОПК-4.2	1	1	16	17		УО-3	ТТ
25.2	Совершенствование специальной выносливости на основе использования соревновательного метода	УК-7.3. ОПК-1.3. ОПК-4.2	1	1	16	17		УО-3	ТТ
25.3	Совершенствование силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) способом круговой тренировки	УК-7.3. ОПК-1.3 ОПК-4.1. ОПК-4.2.	2	2	18	20		УО-3	ТТ
<b>26</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>			
26.1	Совершенствование технической подготовленности в условиях соревновательной деятельности	ОПК-4.3.	1	1	4	5		УО-3	ТТ
26.2	Совершенствование техники прохождения различных участков трассы в зависимости от специфики избранного вида спорта	ОПК-4.3.	1	1	6	7		УО-3	ТТ
<b>27</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>			
27.1	Использование современных технологий в подготовке лыжного инвентаря	ОПК-4.3.	-	-	2	2		УО-3 ПР-1	ТТ
27.2	Методика циклевки и грунтовки скользящей поверхности лыжи	ОПК-4.3.	2	2	6	8		УО-3 ПР-1	ТТ

27.3	Современные способы тестирования лыж	ОПК-4.3.	-	-	8	8	УО-3 ПР-1	ТТ
<b>28</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>24</b>		
28.1	Применение знаний правил соревнований при организации и проведении спортивных соревнований в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	1	1	4	5	УО-3 ПР-1	ТТ
28.2	Организация и проведение совещания представителей команд в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	1	1	4	5	УО-3	ТТ
28.3	Совершенствование судейской практики в качестве ГСК на вузовских и городских соревнованиях	ОПК-4.2.	1	1	6	7	УО-3	ТТ
28.4	Совершенствование судейской практики в качестве старших судей на региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях	ОПК-4.2.	1	1	6	7	УО-3	ТТ
<b>ИТОГО (7 семестр):</b>			<b>12</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>		
<b>8 семестр</b>								
<b>29</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>38</b>		
29.1	Планирование тренировочных занятий в избранном виде спорта	ОПК-1.2. ОПК-1.3. ОПК-4.2.	1	1	17	18	УО-3 ПР-1	ТТ
29.2	Организация технической подготовки на занятиях избранным видом спорта	ОПК-1.3. ОПК-4.3.	1	1	-	1	УО-3 ПР-1	ТТ
29.3	Контроль уровня технической подготовленности на занятиях избранным видом спорта	ОПК-1.3. ОПК-4.3.	2	2	17	19	УО-3	ТТ
<b>30</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>34</b>		
30.1	Планирование тренировочных занятий разной направленности	ОПК-1.2. ОПК-1.3.	2	2	14	16	УО-3	ТТ
30.2	Контроль уровня физической подготовленности в избранном виде спорта	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	2	2	16	18	УО-3	ТТ
<b>31</b>	<b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>		
31.1	Планирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	1	1	10	11	УО-3	ТТ
31.2	Анализ соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта	ОПК-4.2.	1	1	24	25	УО-3	ТТ
<b>ИТОГО (8 семестр):</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>94</b>	<b>108</b>		
			<b>80</b>	<b>80</b>	<b>784</b>	<b>864</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</li> </ul> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПН-1 – практический зачет.</li> </ul>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
<b>1 семестр</b>	
<b>1.</b>	<b>Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки</b>
1.1	<p><i>Занятия семинарского типа 1-2 (Практические занятия).</i> Применение общих физических упражнений на начальном этапе подготовки спортсмена в годичном цикле</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать 6-8 упражнений общего воздействия и описать последовательность их выполнения</p>
1.2	<p><i>Занятия семинарского типа 3-4 (Практические занятия).</i> Силовая подготовка с применением снарядов и тренажеров в избранном виде спорта</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать 10-12 упражнений с применением снарядов (тренажеров) используемых в силовой подготовке в избранном виде спорта</p>
1.3	<p><i>Занятия семинарского типа 5-6 (Практические занятия).</i> Применение специальных снарядов и тренажеров при формировании базы специальной физической подготовленности</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и составить план-конспект занятия с применением специальных снарядов и тренажеров для формирования базы специальной физической подготовленности</p>
1.4	<p><i>Занятия семинарского типа 7-8 (Практические занятия).</i> Применение статических упражнений при подготовке спортсменов в избранном виде спорта</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить комплекс из статических упражнений используемых в подготовке спортсменов в избранном виде спорта</p>
<b>2</b>	<b>Развитие функциональных возможностей организма в подготовительный период подготовки</b>
2.1	<p><i>Занятие семинарского типа 9 (Практическое занятие).</i> Применение различных средств (ходьба, кросс, кросс-поход) для развития общей функциональной подготовленности</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия (средства, методы, дозировка) направленное на повышение общей функциональной подготовленности в зависимости от этапа подготовки</p>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа 10 (Практическое занятие).</i> Использование шаговой имитации без палок на подъемах малой крутизны</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: особенности выполнения шаговой имитации без палок в подъеме с использованием различных режимов работы</p>



2.3	<i>Занятие семинарского типа 11 (Практическое занятие).</i> Использование прыжковой имитации на подъемах малой крутизны для развития специальной подготовленности <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Использование прыжковой имитации в подъем малой крутизны для развития специальной выносливости
2.4	<i>Занятие семинарского типа 12 (Практическое занятие).</i> Использование в тренировке общих средств для развития общей функциональной подготовленности спортсменов <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать механизм действия общих средств тренировки на развитие общей функциональной подготовленности спортсменов.
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
3.1	<i>Занятия семинарского типа 13-14 (Практические занятия).</i> Развитие общей выносливости <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать и описать различные средства тренировки, направленных на развитие и совершенствование общей выносливости для этапа начальной подготовки
3.2	<i>Занятия семинарского типа 15-17 (Практические занятия).</i> Развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной) <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить комплексы направленные на развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, двигательно-координационной) для этапа начальной подготовки
3.3	<i>Занятия семинарского типа 18-20 (Практические занятия).</i> Развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить комплекс упражнений направленный на развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) на этапе начальной подготовки.
3.4	<i>Занятия семинарского типа 21-22 (Практические занятия).</i> Развитие гибкости, координации и быстроты <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать упражнения для развития гибкости, координации и быстроты применяемые на этапе начальной подготовки.
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
4.1	<i>Занятия семинарского типа 23-24 (Практические занятия).</i> Обучение технике выполнения двигательных действий в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать условия направленные на обучение техники избранного вида спорта в связи с его особенностями и применить их в процессе занятия.
<b>2 семестр</b>	
<b>5</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
5.1	<i>Занятия семинарского типа 25-26 (Практические занятия).</i> Развитие общей выносливости с использованием средств избранного вида спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию: составить план занятия направленного на развитие общей выносливости с применением средств избранного вида спорта на этапе начальной подготовки.
5.2	<i>Занятия семинарского типа 27-29 (Практические занятия)</i> Развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной) <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: средства направленные на развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной) в снежный период
5.3	<i>Занятия семинарского типа 30-31 (Практические занятия).</i> Развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) с использованием средств избранного вида спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплекс упражнений на снегу направленный на развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) с использованием средств избранного вида спорта.
<b>6</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
6.1	<i>Занятия семинарского типа 32-38 (Практические занятия).</i> Обучение технике двигательных действий в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить и провести подвижную игру для совершенствования техники передвижения на лыжах по равнине и слабопересеченной трассе классическими и коньковыми ходами
6.2	<i>Занятия семинарского типа 39-41 (Практические занятия).</i> Обучение техники прохождения поворотов и спусков

	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Описать методические условия, которые необходимо соблюдать для обучения техники прохождения поворотов и спусков.
6.3	<i>Занятия семинарского типа 42-44 (Практические занятия).</i> Обучение техники передвижения на лыжах при преодолении подъемов малой крутизны <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: методика обучения техники передвижения на лыжах при преодолении подъемов малой крутизны
<b>7</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>
7.1	<i>Занятие семинарского типа 45 (Практическое занятие).</i> Основы методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности при положительных температурах <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать методику подготовки лыжного инвентаря к соревнованиям классическим и коньковым стилями передвижения
7.2	<i>Занятие семинарского типа 46 (Практическое занятие).</i> Основы методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности на естественном снежном покрове <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: выявить особенности методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности на естественном снежном покрове.
<b>8</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>
8.1	<i>Занятие семинарского типа 47 (Практическое занятие).</i> Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на вузовских и городских соревнованиях в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомиться с должностными обязанностями контролеров и применить знания в судействе на вузовских и городских соревнованиях в избранном виде спорта в качестве контролеров и помощников.
8.2	<i>Занятие семинарского типа 48 (Практическое занятие).</i> Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на межрегиональных, региональных и всероссийских соревнованиях в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомиться с должностными обязанностями контролеров и применить знания в судействе на межрегиональных, региональных и всероссийских соревнованиях в избранном виде спорта в качестве контролеров и помощников
<b>3 семестр</b>	
<b>9</b>	<b>Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки</b>
9.1	<i>Занятия семинарского типа 49-50 (Практические занятия).</i> Применение общих физических упражнений на тренировочном этапе подготовки спортсмена в годичном цикле
9.2	<i>Занятия семинарского типа 51-52 (Практические занятия).</i> Скоростная подготовка с применением снарядов и тренажеров в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: применение снарядов и тренажеров в избранном виде спорта для развития скоростных способностей.
9.3	<i>Занятие семинарского типа 53 (Практическое занятие).</i> Применение искусственно-управляющей среды для развития специальной физической подготовленности <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: применение искусственно-управляющей среды для формировании базы специальной физической подготовленности.
<b>10</b>	<b>Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта</b>
10.1	<i>Занятия семинарского типа 54-55 (Практические занятия).</i> Обучение технике передвижения на лыжероллерах (ходы, повороты, торможения) <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать план тренировочного занятия направленный на совершенствование техники передвижения классическими ходами (на усмотрение преподавателя).
10.2	<i>Занятия семинарского типа 56-57 (Практические занятия).</i> Обучение технике передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать методические условия обучения техники передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами
10.3	<i>Занятие семинарского типа 58 (Практическое занятие).</i> Обучение техники передвижения на лыжероллерах на равнинных участках трассы
10.4	<i>Занятие семинарского типа 59 (Практическое занятие).</i> Обучение техники передвижения на лыжероллерах в подъем <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: методика обучения техники передвижения на лыжероллерах в подъем
<b>11</b>	<b>Развитие функциональных возможностей организма в подготовительный период подготовки</b>

11.1	<i>Занятия семинарского типа 60-61 (Практические занятия).</i> Применение различных средств (ходьба, кросс, кросс-поход) для развития общей функциональной подготовленности <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: применение различных средств (ходьба, кросс, кросс-поход) для развития общей функциональной подготовленности на тренировочном этапе.
11.2	<i>Занятие семинарского типа 62 (Практическое занятие).</i> Использование шаговой имитации без палок на подъемах средней крутизны и продолжительности <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: особенности использования шаговой имитации без палок при подъемах средней крутизны и протяженности на тренировочном этапе.
11.3	<i>Занятия семинарского типа 63-64(Практические занятия).</i> Использование прыжковой имитации на подъемах средней крутизны для развития специальной подготовленности <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: использование прыжковой имитации на подъемах средней крутизны для развития специальной выносливости на тренировочном этапе.
11.4	<i>Занятие семинарского типа 65 (Практические занятия).</i> Использование в тренировке общих и специальных средств для развития общей и специальной функциональной подготовленности спортсменов <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать применяемые средства и их влияние на развитие общей и специальной функциональной подготовленности.
<b>12</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
12.1	<i>Занятия семинарского типа 66-67 (Практические занятия).</i> Развитие общей выносливости с использованием различных тренировочных средств <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: развитие общей выносливости на тренировочном этапе с использованием различных тренировочных средств.
12.2	<i>Занятие семинарского типа 68 (Практическое занятие).</i> Развитие специальной скоростной выносливости <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: разработать план-конспект занятия направленный на развитие специальной скоростной выносливости на тренировочном этапе.
12.3	<i>Занятие семинарского типа 69 (Практическое занятие).</i> Развитие скоростно-силовых способностей <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подготовить план-конспект занятия направленный на развитие скоростно-силовых способностей.
12.4	<i>Занятие семинарского типа 70 (Практическое занятие).</i> Развитие двигательно-координационных способностей <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать упражнения на развитие двигательно-координационных способностей.
<b>13</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
13.1	<i>Занятие семинарского типа 71 (Практическое занятие).</i> Обучение технике избранного вида спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать и описать методические приемы, которые можно использовать при обучении технике двигательных действий в избранном виде спорта.
13.2	<i>Занятие семинарского типа 72 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники прохождения поворотов и спусков <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать методические приемы совершенствования техники прохождения поворотов и спусков.
<b>4 семестр</b>	
<b>14</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
14.1	<i>Занятия семинарского типа 73-74 (Практические занятия).</i> Совершенствование общей выносливости <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на формирование общей выносливости в зависимости от этапа годового цикла.
14.2	<i>Занятия семинарского типа 75-77 (Практические занятия).</i> Совершенствование силовой и скоростной выносливости <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на совершенствование силовой и скоростной выносливости в том числе с использованием специальных средств.
14.3	<i>Занятия семинарского типа 78-79 (Практические занятия).</i> Совершенствование собственно-силовых способностей <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплекс упражнений силовой направленности для занимающихся на тренировочном этапе (в бесснежный период и на снегу).

<b>15</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
15.1	<i>Занятия семинарского типа 80-83 (Практические занятия).</i> Обучение технике избранного вида спорта с использованием различного оборудования и инвентаря <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать методические подходы при обучении технике избранного вида спорта с использованием различного инвентаря и оборудования.
15.2	<i>Занятия семинарского типа 84-86 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники прохождения поворотов и спусков <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать и описать условия направленные на совершенствование техники прохождения поворотов и спусков для спортсменов на тренировочном этапе (углубленной специализации).
15.3	<i>Занятия семинарского типа 87-89 (Практические занятия).</i> Обучение технике преодоления подъемов большой крутизны <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать план занятия направленный на обучение технике передвижения на лыжах при преодолении подъемов большой крутизны с использованием игрового метода.
<b>16</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>
16.1	<i>Занятие семинарского типа 90 (Практическое занятие).</i> Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности при низких температурах <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подготовка и тестирование лыжного инвентаря к деятельности при низких температурах.
16.2	<i>Занятие семинарского типа 91 (Практическое занятие).</i> Методика подготовки лыжного инвентаря к коротким дистанциям <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подготовка и тестирование лыжного инвентаря к коротким дистанциям.
16.3	<i>Занятие семинарского типа 92 (Практическое занятие).</i> Методики тестирования лыжного инвентаря <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать используемые на сегодняшний день методики тестирования лыжного инвентаря к выступлениям в соревнованиях (недостатки и преимущества).
<b>17</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>
17.1	<i>Занятие семинарского типа 93 (Практическое занятие).</i> Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на вузовских и городских соревнованиях в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать состав главной судейской коллегии и их обязанности на соревнованиях различной категории (третьей, второй, первой).
17.2	<i>Занятие семинарского типа 94 (Практическое занятие).</i> Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на межрегиональных, региональных и всероссийских соревнованиях в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на межрегиональных, региональных и всероссийских соревнованиях в избранном виде спорта.
17.3	<i>Занятие семинарского типа 95 (Практическое занятие).</i> Совершенствование судейской практики в качестве судей на вузовских и городских соревнованиях на разных участках <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: разработать положение и смету на проведение соревнований в избранном виде спорта и подготовить отчетную документацию.
17.4	<i>Занятие семинарского типа 96 (Практическое занятие).</i> Совершенствование судейской практики в качестве судей на региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать виды наказаний применяемых к спортсменам, которые предусмотрены правилами соревнований.
<b>5 семестр</b>	
<b>18</b>	<b>Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта</b>
18.1	<i>Занятия семинарского типа 97-98 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах (повороты, торможения) <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать и описать эффективные способы совершенствования поворотов на лыжероллерах в движении и способы торможения. Определить основные ошибки возникающие в процессе совершенствования указанных способов и их причины, устранения возникших ошибок.
18.2	<i>Занятия семинарского типа 99-100 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами

	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: разработать план тренировочного занятия направленный на совершенствование техники передвижения коньковыми ходами (на усмотрение преподавателя).
18.3	<i>Занятия семинарского типа 101-102 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах на равнинных участках трассы <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать и провести подвижную игру направленную на совершенствование техники передвижения на лыжероллерах.
18.4	<i>Занятия семинарского типа 103-104 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники прохождения спусков на лыжероллерах <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать упражнения для совершенствования техники прохождения спусков на лыжероллерах.
18.5	<i>Занятия семинарского типа 105-106 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах в подъем <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать условия, которые необходимо создать для совершенствования техники преодоления подъемов.
18.6	<i>Занятия семинарского типа 107-108 (Практические занятия).</i> Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений при устранении ошибок в технике передвижения на лыжероллерах <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: создать комплекс упражнений для устранения ошибок в технике передвижения на лыжероллерах (по заданию преподавателя).
<b>19</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
19.1	<i>Занятия семинарского типа 109-110 (Практические занятия).</i> Совершенствование общей выносливости средствами избранного вида спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплекс упражнений для совершенствования общей выносливости средствами избранного вида спорта, при различных формах организации занимающихся на занятии
19.2	<i>Занятия семинарского типа 111-112 (Практические занятия).</i> Совершенствование специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной) <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплексы круговой тренировки для совершенствования специальной выносливости.
19.3	<i>Занятие семинарского типа 113 (Практические занятия).</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей с использованием средств избранного вида спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплекс упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей различных звеньев тела (ноги, руки).
19.4	<i>Занятия семинарского типа 114-115 (Практические занятия).</i> Совершенствование гибкости, координации и быстроты <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на формирование гибкости, быстроты и координационных способностей в зависимости от этапа годового цикла.
<b>20</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
20.1	<i>Занятие семинарского типа 116 (Практические занятия).</i> Закрепление техники избранного вида спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать игровые упражнения для закрепления техники избранного вида спорта (техническое действие на усмотрение преподавателя)
20.2	<i>Занятия семинарского типа 117-118 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники прохождения поворотов и спусков <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать игровые упражнения для совершенствования техники прохождения спусков и поворотов.
20.3	<i>Занятия семинарского типа 119-120 (Практические занятия).</i> Закрепление техники передвижения на лыжах при преодолении подъемов различной крутизны <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать игровые упражнения для закрепления техники передвижения на лыжах в подъемы разной крутизны (способ передвижения на усмотрение преподавателя)
<b>6 семестр</b>	
<b>21</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
21.1	<i>Занятия семинарского типа 121-122 (Практические занятия).</i> Совершенствование общей выносливости

21.2	<p><i>Занятия семинарского типа 123-124 (Практические занятия).</i> Совершенствование специальной скоростной выносливости</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на формирование специальной выносливости в зависимости от этапа годового цикла (по усмотрению преподавателя).</p>
21.3	<p><i>Занятия семинарского типа 125-126 (Практические занятия).</i> Совершенствование силовых способностей средствами избранного вида спорта</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на формирование силовых способностей в зависимости от этапа годового цикла (в том числе с использованием специальных средств).</p>
<b>22</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
22.1	<i>Занятия семинарского типа 127-129 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники избранного вида спорта с использованием соревновательного метода
22.2	<i>Занятия семинарского типа 130-131 (Практические занятия).</i> Прохождения поворотов и спусков в усложненных условиях
22.3	<p><i>Занятия семинарского типа 132-134 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах при преодолении подъемов различной крутизны</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: провести сравнительный анализ использования способов преодоления подъемов квалифицированными лыжниками-гонщиками и не квалифицированными в зависимости от крутизны подъема.</p>
<b>23</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>
23.1	<i>Занятия семинарского типа 135-136 (Практические занятия).</i> Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря при различных температурных условиях и разном состоянии снежного покрова
23.2	<i>Занятия семинарского типа 137-138 (Практические занятия).</i> Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря для передвижения по искусственному снегу
23.3	<i>Занятия семинарского типа 139-140 (Практические занятия).</i> Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря на длинные дистанции
<b>24</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>
24.1	<p><i>Занятия семинарского типа 141-142 (Практические занятия).</i> Совершенствование судейской практики в роли ГСК на вузовских и городских соревнованиях</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подготовить положение о соревновании, регламент старта и технический отчет о проведении соревнований</p>
24.2	<p><i>Занятия семинарского типа 143-144 (Практические занятия).</i> Совершенствование судейской практики в качестве старших судей на региональных соревнованиях, судей на межрегиональных, всероссийских соревнованиях</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить схему стадиона под различные форматы (дисциплины) соревнований с указанием расположением судей и их должностными обязанностями</p>
<b>7 семестр</b>	
<b>25</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
25.1	<p><i>Занятия семинарского типа 145-147 (Практические занятия).</i> Совершенствование общей выносливости с использованием традиционных и нетрадиционных средств подготовки</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать план-конспект занятия для совершенствования общей выносливости с использованием традиционных и нетрадиционных средств, объяснить выбор средств и методические приемы их использования.</p>
25.2	<p><i>Занятия семинарского типа 148-150 (Практические занятия).</i> Совершенствование специальной выносливости на основе использования соревновательного метода</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать план-конспект, направленный на совершенствование специальной выносливости на основе использования соревновательного метода, обосновать выбор упражнений и последовательность их использования.</p>
25.3	<p><i>Занятия семинарского типа 151-154 (Практические занятия).</i> Совершенствование силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) при применении круговой тренировки</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать план-конспекты, направленные на совершенствование силовых способностей (различных мышечных групп) в избранном виде спорта на основе использования круговой тренировки</p>
<b>26</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>

26.1	<i>Занятия семинарского типа 155-156 (Практические занятия).</i> Совершенствование технической подготовленности в условиях соревновательной деятельности
26.2	<i>Занятия семинарского типа 157-158 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники прохождения различных участков трассы в зависимости от специфики избранного вида спорта
<b>27</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>
27.1	<i>Занятия семинарского типа 159-160 (Практические занятия).</i> Использование современных технологий в подготовке лыжного инвентаря
27.2	<i>Занятия семинарского типа 161-162 (Практические занятия).</i> Методика циклевки и грунтовки скользящей поверхности лыжи <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать методику циклевки и грунтовки лыж
27.3	<i>Занятия семинарского типа 163-164 (Практические занятия).</i> Современные способы тестирования лыж <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: дать характеристику способам тестирования лыж к соревнованиям.
<b>28</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>
28.1	<i>Занятие семинарского типа 165 (Практическое занятие).</i> Применение знаний правил соревнований при организации и проведении спортивных соревнований в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Описать обязанности жюри соревнований до и во время проведения соревнований
28.2	<i>Занятие семинарского типа 166 (Практическое занятие).</i> Организация и проведение совещания представителей команд в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию для проведения собрания с представителями команд
28.3	<i>Занятие семинарского типа 167 (Практическое занятие).</i> Совершенствование судейской практики в качестве ГСК на вузовских и городских соревнованиях
28.4	<i>Занятие семинарского типа 168 (Практическое занятие).</i> Совершенствование судейской практики в качестве старших судей на региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подготовить отчет о работе судей на закрепленном участке
<b>8 семестр</b>	
<b>29</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
29.1	<i>Занятия семинарского типа 169-171 (Практические занятия).</i> Планирование тренировочных занятий в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить недельный план тренировочных занятий, направленный на повышение технической подготовленности спортсмена (квалификация спортсмена, технические элементы определяются преподавателем)
29.2	<i>Занятия семинарского типа 172-174 (Практические занятия).</i> Организация технической подготовки на занятиях избранным видом спорта
29.3	<i>Занятия семинарского типа 175-177 (Практические занятия).</i> Контроль уровня технической подготовленности на занятиях избранным видом спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать контрольные упражнения, тесты, аппаратные методики для оценки уровня технической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта и нормативы для спортсменов различной квалификации.
<b>30</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
30.1	<i>Занятия семинарского типа 178-181 (Практические занятия).</i> Планирование тренировочных занятий разной направленности <i>Самостоятельная работа.</i> Составить микроциклового план тренировочного занятия (направленность занятия, этап и период подготовки определяется преподавателем)
30.2	<i>Занятия семинарского типа 182-186 (Практические занятия).</i> Контроль уровня физической подготовленности в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать контрольные упражнения, тесты, аппаратные методики для оценки уровня физической подготовленности и нормативы для спортсменов различной квалификации (на усмотрение преподавателя).
<b>31</b>	<b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</b>
31.1	<i>Занятия семинарского типа 187-189 (Практические занятия).</i> Планирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: разработать соревновательный микроцикл (группа соревновательных микроциклов: подготовительные, подводящие, собственно соревновательные по усмотрению преподавателя)
31.2	<i>Занятия семинарского типа 190-192 (Практические занятия).</i> Анализ соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: провести анализ соревновательной деятельности спортсменов по итогам просмотра видеотрансляции спортивных соревнований по избранному виду спорта

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
<b>1 семестр</b>	
<b>1.</b>	<b>Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки</b>
1.1	<i>Занятие семинарского типа 1 (Практическое занятие).</i> Применение общих физических упражнений на начальном этапе подготовки спортсмена в годичном цикле <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать 6-8 упражнений общего воздействия и описать последовательность их выполнения
1.2	<i>Занятие семинарского типа 1 (Практическое занятие).</i> Силовая подготовка с применением снарядов и тренажеров в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать 10-12 упражнений с применением снарядов (тренажеров) используемых в силовой подготовке в избранном виде спорта
1.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и составить конспект занятия с применением специальных снарядов и тренажеров для формирования базы специальной физической подготовленности
1.4	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить комплекс из статических упражнений используемых в подготовке спортсменов в избранном виде спорта
<b>2</b>	<b>Развитие функциональных возможностей организма в подготовительный период подготовки</b>
2.1	<i>Занятие семинарского типа 2 (Практическое занятие).</i> Применение различных средств (ходьба, кросс, кросс-поход) для развития общей функциональной подготовленности <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия (средства, методы, дозировка) направленное на повышение общей функциональной подготовленности в зависимости от этапа подготовки
2.2	<i>Занятие семинарского типа 2 (Практическое занятие).</i> Использование шаговой имитации без палок на подъемах малой крутизны <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: особенности выполнения шаговой имитации без палок в подъем с использованием различных режимов работы
2.3	<i>Занятие семинарского типа 3 (Практическое занятие).</i> Использование прыжковой имитации на подъемах малой крутизны для развития специальной подготовленности <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Использование прыжковой имитации в подъем малой крутизны для развития специальной выносливости
2.4	<i>Занятие семинарского типа 3 (Практическое занятие).</i> Использование в тренировке общих средств для развития общей функциональной подготовленности спортсменов <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать и описать механизм действия общих средств тренировки на развитие общей функциональной подготовленности спортсменов.
<b>3</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
3.1	<i>Занятие семинарского типа 4 (Практическое занятие).</i> Развитие общей выносливости <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать и описать различные средства тренировки, направленных на развитие и совершенствование общей выносливости для этапа начальной подготовки
3.2	<i>Занятие семинарского типа 4 (Практическое занятие).</i> Развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной)



	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить комплексы направленные на развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, двигательно-координационной) для этапа начальной подготовки
3.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить комплекс упражнений направленный на развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) на этапе начальной подготовки.
3.4	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать упражнения для развития гибкости, координации и быстроты применяемые на этапе начальной подготовки.
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
4.1	<i>Занятие семинарского типа 5 (Практическое занятие).</i> Обучение технике выполнения двигательных действий в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать условия направленные на обучение техники избранного вида спорта в связи с его особенностями и применить их в процессе занятия.
<b>2 семестр</b>	
<b>5</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
5.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию: составить план занятия направленного на развитие общей выносливости с применением средств избранного вида спорта на этапе начальной подготовки.
5.2	<i>Занятие семинарского типа 6 (Практическое занятие)</i> Развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной) <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить доклад: средства направленные на развитие специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной) в снежный период
5.3	<i>Занятие семинарского типа 6 (Практическое занятие).</i> Развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) с использованием средств избранного вида спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплекс упражнений на снегу направленный на развитие силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) с использованием средств избранного вида спорта.
<b>6</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
6.1	<i>Занятие семинарского типа 7 (Практическое занятие).</i> Обучение технике двигательных действий в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить и провести подвижную игру для совершенствования техники передвижения на лыжах по равнине и слабопересеченной трассе классическими и коньковыми ходами
6.2	<i>Занятие семинарского типа 8 (Практическое занятие).</i> Обучение техники прохождения поворотов и спусков <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: Описать методические условия, которые необходимо соблюдать для обучения техники прохождения поворотов и спусков.
6.3	<i>Занятие семинарского типа 8 (Практическое занятие).</i> Обучение техники передвижения на лыжах при преодолении подъемов малой крутизны <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: методика обучения техники передвижения на лыжах при преодолении подъемов малой крутизны
<b>7</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>
7.1	<i>Занятие семинарского типа 9 (Практическое занятие).</i> Основы методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности при положительных температурах <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать методику подготовки лыжного инвентаря к соревнованиям классическим и коньковым стилями передвижения
7.2	<i>Занятие семинарского типа 9 (Практическое занятие).</i> Основы методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности на естественном снежном покрове <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: выявить особенности методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности на естественном снежном покрове.
<b>8</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>
8.1	<i>Занятие семинарского типа 10 (Практическое занятие).</i> Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на вузовских и городских соревнованиях в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомиться с должностными обязанностями контролеров и применить знания в судействе на вузовских и городских соревнованиях в избранном виде спорта в качестве контролеров и помощников.

8.2	<p><i>Занятие семинарского типа 10 (Практическое занятие).</i> Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на межрегиональных, региональных и всероссийских соревнованиях в избранном виде спорта</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомиться с должностными обязанностями контролеров и применить знания в судействе на межрегиональных, региональных и всероссийских соревнованиях в избранном виде спорта в качестве контролеров и помощников</p>
<b>3 семестр</b>	
<b>9</b>	<b>Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки</b>
9.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: особенности применения общих физических упражнений на тренировочном этапе подготовки спортсмена в разных периодах годового цикла.
9.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: применение снарядов и тренажеров в избранном виде спорта для развития скоростных способностей.
9.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: применение искусственно-управляющей среды для формировании базы специальной физической подготовленности.
<b>10</b>	<b>Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта</b>
10.1	<p><i>Занятия семинарского типа 11-12 (Практические занятия).</i> Обучение технике передвижения на лыжероллерах (ходы, повороты, торможения)</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать план тренировочного занятия направленный на совершенствование техники передвижения классическими ходами (на усмотрение преподавателя).</p>
10.2	<p><i>Занятия семинарского типа 13-15 (Практические занятия).</i> Обучение технике передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать методические условия обучения техники передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами</p>
10.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: методика обучения техники передвижения на лыжероллерах на равнинных участках трассы
10.4	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: методика обучения техники передвижения на лыжероллерах в подъем
<b>11</b>	<b>Развитие функциональных возможностей организма в подготовительный период подготовки</b>
11.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: применение различных средств (ходьба, кросс, кросс-поход) для развития общей функциональной подготовленности на тренировочном этапе.
11.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: особенности использования шаговой имитации без палок при подъемах средней крутизны и протяженности на тренировочном этапе.
11.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: использование прыжковой имитации на подъемах средней крутизны для развития специальной выносливости на тренировочном этапе.
11.4	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать применяемые средства и их влияние на развитие общей и специальной функциональной подготовленности.
<b>12</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
12.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: развитие общей выносливости на тренировочном этапе с использованием различных тренировочных средств.
12.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: разработать план-конспект занятия направленный на развитие специальной скоростной выносливости на тренировочном этапе.
12.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подготовить план-конспект занятия направленный на развитие скоростно-силовых способностей.
12.4	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать упражнения на развитие двигательско-координационных способностей.
<b>13</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
13.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать и описать методические приемы, которые можно использовать при обучении технике двигательных действий в избранном виде спорта.
13.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать методические приемы совершенствования техники прохождения поворотов и спусков.
<b>4 семестр</b>	
<b>14</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
14.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на формирование общей выносливости в зависимости от этапа годового цикла.

14.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на совершенствование силовой и скоростной выносливости в том числе с использованием специальных средств.
14.3	<i>Занятия семинарского типа 16-17 (Практические занятия).</i> Совершенствование собственно-силовых способностей <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплекс упражнений силовой направленности для занимающихся на тренировочном этапе (в бесснежный период и на снегу).
<b>15</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
15.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать методические подходы при обучении техники избранного вида спорта с использованием различного инвентаря и оборудования.
15.2	<i>Занятие семинарского типа 18 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники прохождения поворотов и спусков <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать и описать условия направленные на совершенствование техники прохождения поворотов и спусков для спортсменов на тренировочном этапе (углубленной специализации).
15.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать план занятия направленный на обучение технике передвижения на лыжах при преодолении подъемов большой крутизны с использованием игрового метода.
<b>16</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>
16.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подготовка и тестирование лыжного инвентаря к деятельности при низких температурах.
16.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подготовка и тестирование лыжного инвентаря к коротким дистанциям.
16.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать используемые на сегодняшний день методики тестирования лыжного инвентаря к выступлениям в соревнованиях (недостатки и преимущества).
<b>17</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>
17.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать состав главной судейской коллегии и их обязанности на соревнованиях различной категории (третьей, второй, первой).
17.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Применение знаний и судейство в качестве контролеров и помощников на межрегиональных, региональных и всероссийских соревнованиях в избранном виде спорта.
17.3	<i>Занятие семинарского типа 19 (Практическое занятие).</i> Совершенствование судейской практики в качестве судей на вузовских и городских соревнованиях на разных участках <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: разработать положение и смету на проведение соревнований в избранном виде спорта и подготовить отчетную документацию.
17.4	<i>Занятие семинарского типа 20 (Практическое занятие).</i> Совершенствование судейской практики в качестве судей на региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать виды наказаний применяемых к спортсменам, которые предусмотрены правилами соревнований.
<b>5 семестр</b>	
<b>18</b>	<b>Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта</b>
18.1	<i>Занятие семинарского типа 21 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах (повороты, торможения) <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать и описать эффективные способы совершенствования поворотов на лыжероллерах в движении и способы торможения. Определить основные ошибки возникающие в процессе совершенствования указанных способов и их причины, устранения возникших ошибок.
18.2	<i>Занятие семинарского типа 21 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать план тренировочного занятия направленный на совершенствование техники передвижения коньковыми ходами (на усмотрение преподавателя).
18.3	<i>Занятие семинарского типа 22 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах на равнинных участках трассы <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать и провести подвижную игру направленную на совершенствование техники передвижения на лыжероллерах.

18.4	<i>Занятие семинарского типа 22 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники прохождения спусков на лыжероллерах <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать упражнения для совершенствования техники прохождения спусков на лыжероллерах.
18.5	<i>Занятие семинарского типа 23 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах в подъем <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать условия, которые необходимо создать для совершенствования техники преодоления подъемов.
18.6	<i>Занятие семинарского типа 23 (Практическое занятие).</i> Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений при устранении ошибок в технике передвижения на лыжероллерах <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: создать комплекс упражнений для устранения ошибок в технике передвижения на лыжероллерах (по заданию преподавателя).
<b>19</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
19.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплекс упражнений для совершенствования общей выносливости средствами избранного вида спорта, при различных формах организации занимающихся на занятии
19.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплексы круговой тренировки для совершенствования специальной выносливости.
19.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплекс упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей различных звеньев тела (ноги, руки).
19.4	<i>Занятия семинарского типа 24-25 (Практические занятия).</i> Совершенствование гибкости, координации и быстроты <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на формирование гибкости, быстроты и координационных способностей в зависимости от этапа годового цикла.
<b>20</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
20.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать игровые упражнения для закрепления техники избранного вида спорта (техническое действие на усмотрение преподавателя)
20.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать игровые упражнения для совершенствования техники прохождения спусков и поворотов.
20.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать игровые упражнения для закрепления техники передвижения на лыжах в подъемы разной крутизны (способ передвижения на усмотрение преподавателя)
<b>6 семестр</b>	
<b>21</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
21.1	<i>Занятие семинарского типа 26 (Практическое занятие).</i> Совершенствование общей выносливости
21.2	<i>Занятие семинарского типа 26 (Практическое занятие).</i> Совершенствование специальной скоростной выносливости <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на формирование специальной выносливости в зависимости от этапа годового цикла (по усмотрению преподавателя).
21.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на формирование силовых способностей в зависимости от этапа годового цикла (в том числе с использованием специальных средств).
<b>22</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
22.1	<i>Занятие семинарского типа 27 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники избранного вида спорта с использованием соревновательного метода <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: выявить и описать отличительные особенности методики совершенствования техники избранного вида спорта, при использовании различных методов тренировки.
22.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать условия, которые можно использовать при совершенствовании прохождения спусков и поворотов.
22.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: провести сравнительный анализ использования способов преодоления подъемов квалифицированными лыжниками-гонщиками и не квалифицированными в зависимости от крутизны подъема.
<b>23</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>

23.1	<i>Занятие семинарского типа 28 (Практическое занятие).</i> Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря при различных температурных условиях и разном состоянии снежного покрова <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать особенности применения различных парафинов и мазей при подготовке лыжного инвентаря для различных температурных условий и состояния снежного покрова
23.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: показать разницу в методике подготовки лыжного инвентаря при искусственном и естественном снежном покрове
23.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить лыжный инвентарь к дистанционным соревнованиям и оценить уровень его подготовленности.
<b>24</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>
24.1	<i>Занятие семинарского типа 29 (Практическое занятие).</i> Совершенствование судейской практики в роли ГСК на вузовских и городских соревнованиях <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подготовить положение о соревновании, регламент старта и технический отчет о проведении соревнований
24.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить схему стадиона под различные форматы (дисциплины) соревнований с указанием расположением судей и их должностными обязанностями
<b>7 семестр</b>	
<b>25</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
25.1	<i>Занятие семинарского типа 30 (Практическое занятие).</i> Совершенствование общей выносливости с использованием традиционных и нетрадиционных средств подготовки <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать план-конспект занятия для совершенствования общей выносливости с использованием традиционных и нетрадиционных средств, объяснить выбор средств и методические приемы их использования.
25.2	<i>Занятие семинарского типа 30 (Практическое занятие).</i> Совершенствование специальной выносливости на основе использования соревновательного метода <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать план-конспект, направленный на совершенствование специальной выносливости на основе использования соревновательного метода, обосновать выбор упражнений и последовательность их использования.
25.3	<i>Занятие семинарского типа 31 (Практическое занятие).</i> Совершенствование силовых способностей (собственно силовых, скоростно-силовых) при применении круговой тренировки <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать план-конспекты, направленные на совершенствование силовых способностей (различных мышечных групп) в избранном виде спорта на основе использования круговой тренировки
<b>26</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
26.1	<i>Занятие семинарского типа 32 (Практическое занятие).</i> Совершенствование технической подготовленности в условиях соревновательной деятельности <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать план тренировочного занятия направленного на комплексное совершенствование технической подготовленности в соответствии с избранным видом спорта.
26.2	<i>Занятие семинарского типа 32 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники прохождения различных участков трассы в зависимости от специфики избранного вида спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать задания для совершенствования техники прохождения различных участков трассы с использованием соревновательного метода.
<b>27</b>	<b>Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности</b>
27.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить лыжный инвентарь и протестировать его в условиях соревнований.
27.2	<i>Занятие семинарского типа 33 (Практическое занятие).</i> Методика циклевки и грунтовки скользящей поверхности лыжи <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать методику циклевки и грунтовки лыж
27.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: дать характеристику способам тестирования лыж к соревнованиям.
<b>28</b>	<b>Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта</b>
28.1	<i>Занятие семинарского типа 34 (Практическое занятие).</i> Применение знаний правил соревнований при организации и проведении спортивных соревнований в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Описать обязанности жюри соревнований до и во время проведения соревнований

28.2	<i>Занятие семинарского типа 34 (Практическое занятие).</i> Организация и проведение совещания представителей команд в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию для проведения собрания с представителями команд
28.3	<i>Занятие семинарского типа 35 (Практическое занятие).</i> Совершенствование судейской практики в качестве ГСК на вузовских и городских соревнованиях <i>Самостоятельная работа.</i> Судейство спортивных соревнований в качестве главного судьи/главного секретаря с написанием отчета о пройденных соревнованиях.
28.4	<i>Занятие семинарского типа 35 (Практическое занятие).</i> Совершенствование судейской практики в качестве старших судей на региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подготовить отчет о работе судей на закрепленном участке
<b>8 семестр</b>	
<b>29</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
29.1	<i>Занятие семинарского типа 36 (Практическое занятие).</i> Планирование тренировочных занятий в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить недельный план тренировочных занятий, направленный на повышение технической подготовленности спортсмена (квалификация спортсмена, технические элементы определяются преподавателем)
29.2	<i>Занятие семинарского типа 36 (Практическое занятие).</i> Организация технической подготовки на занятиях избранным видом спорта
29.3	<i>Занятие семинарского типа 37 (Практическое занятие).</i> Контроль уровня технической подготовленности на занятиях избранным видом спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать контрольные упражнения, тесты, аппаратные методики для оценки уровня технической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта и нормативы для спортсменов различной квалификации.
<b>30</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
30.1	<i>Занятие семинарского типа 38 (Практическое занятие).</i> Планирование тренировочных занятий разной направленности <i>Самостоятельная работа.</i> Составить микроцикловой план тренировочного занятия (направленность занятия, этап и период подготовки определяется преподавателем)
30.2	<i>Занятие семинарского типа 39 (Практическое занятие).</i> Контроль уровня физической подготовленности в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать контрольные упражнения, тесты, аппаратные методики для оценки уровня физической подготовленности и нормативы для спортсменов различной квалификации (на усмотрение преподавателя).
<b>31</b>	<b>Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</b>
31.1	<i>Занятие семинарского типа 40 (Практическое занятие).</i> Планирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать соревновательный микроцикл (группа соревновательных микроциклов: подготовительные, подводящие, собственно соревновательные по усмотрению преподавателя)
31.2	<i>Занятие семинарского типа 40 (Практическое занятие).</i> Анализ соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: провести анализ соревновательной деятельности спортсменов по итогам просмотра видеотрансляции спортивных соревнований по избранному виду спорта

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет во 2, 4, 6 семестрах;
- зачет с оценкой в 8 семестре.

Критерии выставления зачета, зачета с оценкой, соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине (для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, самостоятельная работа и пр.)	80 %	80
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (1 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки	20	20
Развитие функциональных возможностей организма в подготовительный период подготовки .		20
Физическая подготовка в избранном виде спорта		20
Техническая подготовка в избранном виде спорта		20
<i>ИТОГО</i>	<b>20</b>	<b>80</b>
	<b>100</b>	

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, самостоятельная работа и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Физическая подготовка в избранном виде спорта	10	15	30
Техническая подготовка в избранном виде спорта		15	
Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности		10	
Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта		20	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
	<b>100</b>		

*Рейтинговая система дисциплины(3 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки	20	10
Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта		20
Развитие функциональных возможностей организма в подготовительный период подготовки		20
Физическая подготовка в избранном виде спорта		20
Техническая подготовка в избранном виде спорта		10
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
	<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины (4 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Физическая подготовка в избранном виде спорта	10	15	30
Техническая подготовка в избранном виде спорта		15	
Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности		15	
Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта		15	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
	<b>100</b>		

*Рейтинговая система дисциплины(5 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта	20	35
Физическая подготовка в избранном виде спорта		30
Техническая подготовка в избранном виде спорта		15
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
	<b>100</b>	



*Рейтинговая система дисциплины (6 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Физическая подготовка в избранном виде спорта	10	15	30
Техническая подготовка в избранном виде спорта		15	
Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности		15	
Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта		15	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины (7 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
Физическая подготовка в избранном виде спорта	20	30
Техническая подготовка в избранном виде спорта		10
Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности		10
Совершенствование судейской практики в избранном виде спорта		30
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
		<b>100</b>

*Рейтинговая система дисциплины (8 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Техническая подготовка в избранном виде спорта	10	20	30
Физическая подготовка в избранном виде спорта		20	
Соревновательная деятельность в избранном виде спорта		20	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## **6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)**

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет во 2,4,6 семестрах;
- зачет с оценкой в 8 семестре

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## **7 Перечень основной и дополнительной литературы**

### *Основная литература*

1. Зверева С.Н. Стрелковая подготовка в вузе, учебно-методическое пособие – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2014.
2. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография - М.: Советский спорт, 2013.
3. Зубрилов Р.А., Астафьев Н.В. Стратегия подготовки лидеров мирового биатлона к главному старту сезона с учетом современной системы соревнований. [Текст]: монография / Зубрилов Р.А., Астафьев Н.В. - К : ФООП "Зубрилов", 2018.
4. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник - гриф МО. - М : "Буки и Веди", 2015.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
6. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник. – М. Советский спорт, 2010.
7. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие - М.: Спорт, 2016. – ЭБС «IPRbooks»

### *Дополнительная литература*

8. Горбунов С.С. Особенности подготовки лыжников-спринтеров: учебно-методическое пособие. - Чайковский: ЧГИФК, 2013. - электронный ресурс
9. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста: монография - Киев, 2010.
10. Костарева С.В. Средства по общей физической подготовке студентов на занятиях по лыжному спорту: Методические рекомендации. – Чайковский: ЧГИФК, 2006.
11. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов ВУЗов. - М.: Физическая культура, 2005.
12. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. – М: Спорт Академия Пресс, 2001.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio 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.	STDUViewer
20.	Telegram

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;

- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.

2. Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.

3. Портал о зимних видах спорта – <http://ws-news.ru>

4. Правила соревнований вида спорта «Лыжные гонки» (Федерация лыжных гонок России) – <http://www.flgr.ru>

5. Правила соревнований вида спорта «Биатлон» (Союз биатлонистов России) – <http://biathlonrus.com>

6. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72120340/>

7. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» <https://base.garant.ru/72757976/#friends>

8. Особенности анализа координации стрелка – спортсмена - <http://www.scatt.ru>

9. Модель выстрела и прицеливание – <http://www.scatt.ru>

## 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

## 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.
аудитория № 102А учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя); 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
Трассы с лыжероллерным покрытием  617742, Пермский край, г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом». - № табл. 19/61 по паспорту БТИ	1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.