

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.03.2023 13:04:09  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методике зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«19» апреля 2019 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>2019</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</b> <b>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</b> <b>Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности <b>УК-7.3</b> <b>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 психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p><b>ОПК-1.1.</b> <b>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.</b> <b>Умеет</b> планировать содержание занятий по физической культуре и спорту</p> <p><b>ОПК-1.3.</b> <b>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-тренировочный 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.</b> Знает особенности проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК–4.2.</b> Умеет проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>ОПК–4.3.</b> Владеет 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								
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48	48	48	48	48	48	48	384
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	60	60	60	24	96	60	60	60	480
3	Промежуточная аттестация – зачет зачет с оценкой		+		+		+		+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: академических часов в зачетных единицах	108	108	108	72	144	108	108	108	864
		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								
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	Всего
1	Контактная работа	10	10	10	10	10	8	12	10	80
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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 зачет с оценкой		+		+		+		+	+

4	Всего дисциплины: <i>академических часов</i>  <i>в зачетных единицах</i>	трудоёмкость <i>в</i>	144	72	108	108	108	108	108	108	864
			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 трудоёмкость в часах			Трудоёмкость 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 избранном виде спорта</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</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. ОПК-4.3.	4	4	8	12	УО-3 ИС-2	ТТ
19.2	Совершенствование специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной)	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	ОПК-4.2. ОПК-4.3.	6	6	10	16	УО-3 ИС-2	ТТ

	крутизны							
<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</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>28</b>		

<b>деятельности</b>								
27.1	Использование современных технологий в подготовке лыжного инвентаря	ОПК-4.3.	4	4	-	4	УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ
27.2	Методика циклевки и грунтовки скользящей поверхности лыжи	ОПК-4.3.	4	4	6	10	УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ
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	ОПК-4.2.	6	6	10	16	УО-3 ИС-2	ТТ

	спортсменов в избранном виде спорта							
<b>ИТОГО (8 семестр):</b>		<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</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	ОПК-4.1.	1	1	8	<b>9</b>	УО-3	ТТ



		спортсменов							
<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	6	7	УО-3	ТТ
	<b>Промежуточная аттестация</b>	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. ОПК-1.1. ОПК-1.2. ОПК-1.3. ОПК-4.1. ОПК-4.2. ОПК-4.3.				4	УО-3	
<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>		-	-	<b>12</b>	<b>12</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	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>		-	-	<b>24</b>	<b>24</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.	-	-	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 средств для развития общей и специальной функциональной подготовленности спортсменов	УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.	-	-	6	6	УО-3	ТТ
<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 двигательно-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>		-	-	18	18		
16.1	Совершенствование методики подготовки лыжного инвентаря к деятельности при низких температурах	ОПК-4.2.	-	-	4	4	УО-3	ТТ
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>		4	4	24	28		
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	6	8	УО-3	ТТ
	<b>Промежуточная аттестация</b>	УК-7.1. УК-7.3. ОПК-1.2. ОПК-1.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.				4	УО-3	
<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>		6	6	48	54		
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	ОПК-4.3.	1	1	8	9	УО-3	ТТ

	лыжероллерах на равнинных участках трассы								
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>-</b>	<b>-</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 и разном состоянии снежного покрова	ОПК-4.2.	2	2	8	10	УО-3	ТТ
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.	-	-	10	10	УО-3	ТТ
	<b>Промежуточная аттестация</b>	УК-7.1. УК-7.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.				4		
<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	УК-7.3. ОПК-1.3	2	2	18	20	УО-3	ТТ

	(собственно силовых, скоростно-силовых) способом круговой тренировки	ОПК-4.1. ОПК-4.2.							
<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	20	21	УО-3	ТТ
	<b>Промежуточная аттестация</b>	ОПК-1.2. ОПК-1.3. ОПК-4.2. ОПК-4.3.				<b>4</b>	УО-3	
<b>ИТОГО (8 семестр):</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>94</b>	<b>108</b>		

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

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<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> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i> ПР-1 – тест</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i> ПН-1 – практический зачет</p>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>Раздел, темы</i>	<i>Содержание</i>
	<b>1 семестр</b>
<b>1.</b>	<b>Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки</b>



1.1	<i>Занятия семинарского типа 1-2 (Практические занятия).</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>Занятия семинарского типа 3-4(Практические занятия).</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>Занятия семинарского типа 5-6 (Практические занятия).</i> Применение специальных снарядов и тренажеров при формировании базы специальной физической подготовленности
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и составить план-конспект занятия с применением специальных снарядов и тренажеров для формировании базы специальной физической подготовленности
1.4	<i>Занятия семинарского типа 7-8 (Практические занятия).</i> Применение статических упражнений при подготовке спортсменов в избранном виде спорта
	<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 9 (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 10 (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 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 формирования 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 использование 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 техники 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	<p><i>Занятия семинарского типа 97-98 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах (повороты, торможения)</p> <p><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.</p>
18.2	<p><i>Занятия семинарского типа 99-100 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: разработать план тренировочного занятия направленный на совершенствование техники передвижения коньковыми ходами (на усмотрение преподавателя).</p>
18.3	<p><i>Занятия семинарского типа 101-102 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах на равнинных участках трассы</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать и провести подвижную игру направленную на совершенствование техники передвижения на лыжероллерах.</p>
18.4	<p><i>Занятия семинарского типа 103-104 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники прохождения спусков на лыжероллерах</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: подобрать упражнения для совершенствования техники прохождения спусков на лыжероллерах.</p>
18.5	<p><i>Занятия семинарского типа 105-106 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах в подъем</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать условия, которые необходимо создать для совершенствования техники преодоления подъемов.</p>
18.6	<p><i>Занятия семинарского типа 107-108 (Практические занятия).</i> Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений при устранении ошибок в технике передвижения на лыжероллерах</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: создать комплекс упражнений для устранения ошибок в технике передвижения на лыжероллерах (по заданию преподавателя).</p>
<b>19</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>
19.1	<p><i>Занятия семинарского типа 109-110 (Практические занятия).</i> Совершенствование общей выносливости средствами избранного вида спорта</p> <p><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</p>
19.2	<p><i>Занятия семинарского типа 111-112 (Практические занятия).</i> Совершенствование специальной выносливости (силовой, скоростной, координационно-двигательной)</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплексы круговой тренировки для совершенствования специальной выносливости.</p>
19.3	<p><i>Занятие семинарского типа 113 (Практические занятия).</i> Совершенствование скоростно-силовых способностей с использованием средств избранного вида спорта</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать комплекс упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей различных звеньев тела (ноги, руки).</p>
19.4	<p><i>Занятия семинарского типа 114-115 (Практические занятия).</i> Совершенствование гибкости, координации и быстроты</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на формирование гибкости, быстроты и координационных способностей в зависимости от этапа годового цикла.</p>
<b>20</b>	<b>Техническая подготовка в избранном виде спорта</b>
20.1	<p><i>Занятие семинарского типа 116 (Практические занятия).</i> Закрепление техники избранного вида спорта</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать игровые упражнения для</p>

	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	<i>Занятия семинарского типа 123-124 (Практические занятия).</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>Занятия семинарского типа 125-126 (Практические занятия).</i> Совершенствование силовых способностей средствами избранного вида спорта <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>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	<i>Занятия семинарского типа 132-134 (Практические занятия).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах при преодолении подъемов различной крутизны <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>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	<i>Занятия семинарского типа 141-142 (Практические занятия).</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>Занятия семинарского типа 143-144 (Практические занятия).</i> Совершенствование судейской практики в качестве старших судей на региональных соревнованиях, судей на межрегиональных, всероссийских соревнованиях <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>Занятия семинарского типа 145-147 (Практические занятия).</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>Занятия семинарского типа 148-150 (Практические занятия).</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>Занятия семинарского типа 151-154 (Практические занятия).</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>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 микроцикловой 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)

<i>Раздел, темы</i>	<i>Содержание</i>
<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	<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

	<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>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: особенности применения общих физических упражнений на тренировочном этапе подготовки спортсмена в разных периодах годичного 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 формирования базы специальной физической подготовленности.
<b>10</b>	<b>Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта</b>
10.1	<i>Занятия семинарского типа 11-12 (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 13-15 (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>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 двигательно-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	<p><i>Занятие семинарского типа 21 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах (повороты, торможения)</p> <p><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.</p>
18.2	<p><i>Занятие семинарского типа 21 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах различными лыжными ходами</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: разработать план тренировочного занятия направленный на совершенствование техники передвижения коньковыми ходами (на усмотрение преподавателя).</p>
18.3	<p><i>Занятие семинарского типа 22 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах на равнинных участках трассы</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать и провести подвижную игру направленную на совершенствование техники передвижения на лыжероллерах.</p>
18.4	<p><i>Занятие семинарского типа 22 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники прохождения спусков на лыжероллерах</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: подобрать упражнения для совершенствования техники прохождения спусков на лыжероллерах.</p>
18.5	<p><i>Занятие семинарского типа 23 (Практическое занятие).</i> Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах в подъем</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: описать условия, которые необходимо создать для совершенствования техники преодоления подъемов.</p>
18.6	<p><i>Занятие семинарского типа 23 (Практическое занятие).</i> Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений при устранении ошибок в технике передвижения на лыжероллерах</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: создать комплекс упражнений для устранения ошибок в технике передвижения на лыжероллерах (по заданию преподавателя).</p>
<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	<p><i>Занятия семинарского типа 24-25 (Практические занятия).</i> Совершенствование гибкости, координации и быстроты</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить план-конспект: составить план занятия направленный на формирование гибкости, быстроты и координационных способностей в зависимости от этапа годового цикла.</p>
<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 совершенствование 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
<b>ИТОГО</b>	<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>	<b>100%</b>	<b>100</b>

*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	
<b>ИТОГО</b>	<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>е</i>	<i>о</i>

Формирование общей и специальной физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки		10
Лыжероллерная подготовка в избранном виде спорта		20
Развитие функциональных возможностей организма в подготовительный период подготовки	20	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		15	30
Техническая подготовка в избранном виде спорта		15	
Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности	10	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		35
Физическая подготовка в избранном виде спорта	20	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>И</i>	<i>К</i>
	<i>и</i>	<i>е</i>
	<i>з</i>	<i>н</i>
	<i>а</i>	<i>я</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	
<i>ИТОГО</i>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Рейтинговая система дисциплины (7 семестр)*

	<i>Рейтинговые баллы</i>	
<i>Разделы, темы дисциплины</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
<i>ИТОГО</i>	<b>20</b>	<b>80</b>
		<b>100</b>

*Рейтинговая система дисциплины (8 семестр)*

	<i>Рейтинговые баллы</i>		
<i>Разделы, темы дисциплины</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	
<i>ИТОГО</i>	<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 : ФОП "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

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>	<i>Рег. номер лицензии</i>	<i>Срок действия лицензии</i>	<i>Назначение программного продукта</i>
1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
7	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
8	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
9	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
10	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система Windows XP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель
13	Dartfish	808e3dd5-0f96-3cad-b1a7-9bc5f4a462b0	Бессрочно	Программа видеоанализа движений

### 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 – контракт №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>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
<p>аудитория № 196 для проведения занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: вертикальный тренажер лыжника для одновременной работы рук Concept Skierg2, лыжный тренажер Тронхейм</p>	-
<p>аудитория 207 учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»</p>	<p>14 посадочных мест</p>	
<p>Стрельбище (50 м.) для проведения занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, Ольховское с/п,</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: стрелковая установка «Хора» (30 мест), пирамиды для винтовок</p>	-

ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»		
Стрелковый тир для проведения занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»	Учебно-наглядные пособия: плакаты Спортивный инвентарь и оборудование: 8 огневых позиций, стрелково-тренажерный комплекс «СКАТТ», установка для паралимпийцев (установка для пневматического оружия «Курвинен»). Комплекс электронно-лазерного оборудования «Курвинен», стрелковые маты, пирамиды для винтовок	-
Лыже-роллерная трасса для проведения занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»	Спортивный инвентарь и оборудование: беговые дорожки с эластичным покрытием,	-
Лыжная трасса для проведения занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»	Спортивный инвентарь и оборудование: искусственное освещение, дополнительное освещение	-
Универсальная спортивная площадка (большая) для проведения занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»	не более 10 человек Спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольные щиты, ворота для мини футбола, стойки для волейбола	-
Открытая спортивная площадка для проведения занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»	не более 12 человек Спортивный инвентарь и оборудование: перекладины, рукоход, параллельные брусья, канаты, стропа	-
Тренажерный зал для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48	Спортивный инвентарь и оборудование: тренажеры (15 шт.), скамья (3 шт.)	-



<p>Комната №107 помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»</p>	<p>не более 12 человек Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки) – 60 комплектов, сушилка, станок для подготовки лыж, стартовые номера, мази парафины</p>	
<p>Комната подготовки и хранения лыж (№ 129-160) помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»</p>	<p>не более 12 человек Спортивный инвентарь и оборудование: столы, вытяжка, станки для подготовки лыж, щетки, роторные щетки, скребки, пробки, утюги.</p>	-
<p>Хранилище для оружия и патронов (№ 182) помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> <p>г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»</p>	<p>Спортивный инвентарь и оборудование: сейфы, малокалиберное оружие, пневматическое оружие, измеритель натяжения спускового крючка.</p>	-
<p>аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>
<p>аудитория № 109 библиотека, помещение для самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер Lenovo S40-40 (14 шт.), компьютер Instar Modern (2 шт.), компьютер Aquarius Pro P30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина Sara CE (1 шт.), принтер Брайля EmBraille ViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)</p>	<p>Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г.</p>

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.