

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбуллович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 16:10:36  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«29» августа 2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Спортивно-техническая подготовка в избранном виде спорта (Б1.О.34.04)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2022</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 4 семестр заочная: 5, 6 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт с оценкой</i>

Разработчик программы:

Чумаков В.Н.,  
профессор

рабочей  
\_\_\_\_\_  
к.п.н.,

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЛГиБ

Протокол от «29» апреля 2022 г. №14

Рабочая программа обновлена и рассмотрена на заседании кафедры ТиМ ЛГиБ

Протокол от 28.08.2023 г. №1

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. №9

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 28.08.2023 г. №1

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в качестве тренера-преподавателя при изучении основ техники и формировании спортивно-технического мастерства в циклических видах лыжного спорта.

### 1.2 Задачи дисциплины

- привить обучающимся профессионально-педагогические навыки по организации занятий и обучению отдельным способам передвижения на лыжах;
- сформировать представления о системе технической подготовки в избранном виде спорта;
- способствовать освоению и применению средств и методов технической подготовки в циклических видах лыжного спорта.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Спортивно-техническая подготовка в избранном виде спорта» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Спортивно-техническая подготовка в избранном виде спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	<b>ОПК-3.1 Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом. <b>ОПК-3.2 Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. <b>ОПК-3.3 Владеет</b> методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-3. Способен осуществлять подготовку спортсменов на различных этапах спортивной подготовки.	<b>ПК-3.1 Знает</b> способы разработки документов перспективного и текущего планирования. <b>ПК-3.3 Знает</b> основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки. <b>ПК-3.4 Умеет</b> выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. <b>ПК-3.6 Умеет</b> осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки. <b>ПК-3.7 Имеет опыт</b> разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. <b>ПК-3.9 Имеет опыт</b> проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:  
 В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  
 С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах	
		4 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/4	32/4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	+	+
5	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	8	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	-	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	-	8/2	8/2
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	50	46/19	96/19
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	54	54	108
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

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

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			Всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
<b>4 семестр</b>						
1	Принципы обучения техники ИВС	2	2	0	10	14
2	Средства обучения техники ИВС	2	2	0	10	14
3	Методы обучения техники ИВС	4	4	0	12	20
4	Основные элементы техники ИВС	4	8	0	12	24
5	Методика обучения техники ИВС	4	16	4	16	36
<b>Итого за семестр:</b>		<b>16</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>108</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>16</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>108</b>

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

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			Всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
<b>5 семестр</b>						
1	Принципы обучения техники ИВС	2	0	0	16	18
2	Средства обучения техники ИВС	2	0	0	16	18
3	Методы обучения техники ИВС	0	0	0	18	18
<b>Итого за семестр:</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>54</b>
<b>6 семестр</b>						
3	Методы обучения техники ИВС	0	2	0	4	6
4	Основные элементы техники ИВС	0	2	0	20	22
5	Методика обучения техники ИВС	0	4	2	22	26
<b>Итого за семестр:</b>		<b>0</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>46</b>	<b>54</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>96</b>	<b>108</b>

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.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ Раздела, темы	Содержание
<b>5 семестр</b>	
<b>1</b>	<p style="text-align: center;"><b>Тема Принципы обучения техники ИВС</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика основных дидактических принципов обучения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Особенности применения принципов обучения в ИВС. Специфические принципы обучения технике в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить примеры принципов обучения в ИВС, применяемые в обучении технике ИВС.</p>
<b>2</b>	<p style="text-align: center;"><b>Тема Средства обучения техники ИВС</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика основных средства обучения в ИВС. Технические средства обучения в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Эффективные средства при начальном обучении техники в ИВС. Практическое применение средств при обучении технике в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию по применению технических средств в ИВС на разных этапах многолетней подготовки.</p>
<b>3</b>	<p style="text-align: center;"><b>Тема Методы обучения техники ИВС</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Характеристика основных методов обучения двигательным действиям в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Характеристика словесных, наглядных, практических методов формирования двигательного навыка. Их значение в процессе обучения техники ИВС.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Эффективные методы обучения в процессе совершенствования техники в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Применение методов обучения на этапах формирования двигательного навыка в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о наиболее современных и востребованных методах обучения техники в ИВС.</p>
<b>4</b>	<p style="text-align: center;"><b>Тема Основные элементы техники ИВС</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Обзор элементов техники ИВС. Классификация способов, основные компоненты базового состава. Характеристика сил, действующих на спортсмена в условиях тренировочной деятельности. Критерии оценки техники.</p> <p><i>Занятия лекционного типа 6.</i> Подготовительные и подводящие упражнения в системе подготовки в ИВС. Имитационные упражнения на месте и в движении: изучение техники имитации в ИВС.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Особенности и анализ техники в ИВС. Просмотр видео элементов техники. Техника передвижения на лыжах. Техника стрельбы. Анализ техники ведущих атлетов.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Освоение подводящих упражнений для овладения техникой ИВС. Выполнение имитационных упражнений на месте и в движении.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение с требованиями, предъявляемыми к технике ИВС. Провести анализ техники одного из высококвалифицированных спортсменов.</p>
<b>5</b>	<p style="text-align: center;"><b>Тема Методика обучения техники ИВС</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Методика обучения техники ИВС, последовательность обучения. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны.</p>

	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося и их применение на практике.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11.</i> Особенности становления индивидуальных деталей техники в ИВС. Предпосылки перехода умения в навык. Этапы совершенствования техники в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-13.</i> Техническая подготовка в ИВС на разных этапах многолетней подготовки. Техника передвижения на лыжах. Техника стрельбы
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-15.</i> Техника и методика конкретных локомоций в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16.</i> Эффективность техники ИВС в соответствии с индивидуальными физическими возможностями. Пути совершенствования технического мастерства.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Описать ошибки, допускаемые при формировании основных элементов в технике ИВС.

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

<i>№ Раздела, темы</i>	<i>Содержание</i>	
<b>5 семестр</b>		
<b>Тема Принципы обучения техники ИВС</b>		
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика основных дидактических принципов обучения. Особенности применения принципов обучения в ИВС. Специфические принципы обучения технике в ИВС.	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Охарактеризовать основные дидактические принципы обучения. Выявить особенности применения принципов обучения в ИВС. Специфические принципы обучения техники в ИВС. Составить примеры принципов обучения в ИВС, применяемые в обучении технике.	
<b>Тема Средства обучения техники ИВС</b>		
2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика основных средства обучения в ИВС. Технические средства обучения в ИВС.	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Охарактеризовать основные средства обучения в ИВС и технические средства обучения в ИВС. Законспектировать эффективные средства при начальном обучении техники в ИВС, практическое применение средств при обучении технике в ИВС. Составить презентацию по применению технических средств в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.	
<b>Тема Методы обучения техники ИВС</b>		
3	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал – «Наглядные, словесные, практические методы формирования двигательного навыка. Их значение в процессе обучения техники ИВС. Эффективные методы обучения в процессе совершенствования техники в ИВС».	
	<b>6 семестр</b>	
	<b>Тема Методы обучения техники ИВС</b>	
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Применение методов обучения на этапах формирования двигательного навыка в ИВС.	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о наиболее современных и востребованных методах обучения техники в ИВС.	
<b>Тема Основные элементы техники ИВС</b>		
4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Обзор элементов техники ИВС. Классификация способов, основные компоненты базового состава. Характеристика сил, действующих на спортсмена в условиях тренировочной деятельности. Критерии оценки техники. Подготовительные и подводящие упражнения в системе подготовки ИВС. Имитационные упражнения на месте и в движении: изучение техники имитации в ИВС. Особенности и анализ техники в ИВС. Просмотр видео элементов техники. Анализ техники ведущих атлетов.	
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение с требованиями, предъявляемыми к технике ИВС. Провести анализ техники одного из высококвалифицированных спортсменов.	
<b>Тема Методика обучения техники ИВС</b>		

5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Методика обучения техники передвижения на лыжах, последовательность обучения. Методика обучения техники стрельбы, последовательность обучения. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося. Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося и их применение на практике.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Особенности становления индивидуальных деталей техники в ИВС. Предпосылки перехода умения в навык. Этапы совершенствования техники в ИВС. Техника и методика конкретных локомоций в ИВС. Техническая подготовка в ИВС на разных этапах многолетней подготовки. Эффективность техники ИВС в соответствии с индивидуальными физическими возможностями. Пути совершенствования технического мастерства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать ошибки, допускаемые при формировании основных элементов в технике передвижения на лыжах, в технике стрельбы.</p>
---	---

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1 Обязательная литература**

1. Загурский Н.С. и др. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учебное пособие – СПб.: б.и., 2018. – электронный ресурс.
2. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. Пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012.
4. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник – гриф МО. – М: «Буки и Веди», 2015.
5. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-е изд., с испр.и измен. / Под общ. Ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>

#### **6.1.2 Дополнительная литература**

6. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2-х книгах [Текст]: учебник/ В. Н. Платонов. – К: Олимпийская литература, 2015.
7. Семейкин А.И. и др. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: пути оптимизации тренировочного процесса: учеб. Пособие. – Омск: СибГУФК, 2007.
8. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010.

## **6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий**

### **6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows XP Professional
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
7.	Kinovea
8.	Corel VideoStudio Pro X4

9.	GIMP
10.	7-zip
11.	Movie maker
12.	Project libre
13.	STDUViewer
14.	Chrome
15.	FireFox
16.	СПС Консультант-плюс
17.	Операционная система Windows 7 Basic
18.	Операционная система Windows 8 для одного языка
19.	Операционная система Windows XP Home Basic
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
20.	Яндекс Браузер
21.	Dartfish

## 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.
аудитория № 102А учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя); 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.



<p>Трассы с лыжероллерным покрытием</p> <p>617742, Пермский край, г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом».</p> <p>- № табл. 19/61 по паспорту БТИ</p>	<p>1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.</p>
---	--