

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 16:10:49
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 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Профессионально-спортивное совершенствование (Б1.В.03)

Направление подготовки	<i>49.03.04 Спорт</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
Квалификация выпускника	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2022</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 3,4,5,6,7,8 семестр заочная: 3,4,5,6,7,8,9 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 21 часов: 756</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачёт, зачёт с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.С., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЛГиБ

Протокол от «29» апреля 2022 г. №14

Рабочая программа обновлена и рассмотрена на заседании кафедры ТиМЛГиБ

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 обучающихся системы знаний, умений и навыков в условиях тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта, повышение уровня индивидуального спортивного мастерства и эффективное их использование в дальнейшей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- способствовать совершенствованию индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта;
- повысить уровень интегральной подготовленности обучающихся, при занятиях избранным видом спорта;
- научить осуществлять самоконтроль, сохранять и поддерживать спортивную форму;
- выработать у обучающихся умения по ведению спортивного дневника;
- овладеть основами планирования тренировочной и соревновательной деятельности

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений 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 «Профессионально-спортивное совершенствование» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ПК-4 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство.	ПК-4.1 Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта. ПК-4.2 Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. ПК-4.3 Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта. ПК-4.4 Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием. ПК-4.5 Умеет совершенствовать свою интегральную подготовленность. ПК-4.6 Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. ПК-4.7 Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта. ПК-4.8 Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.

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						
		3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	Всего
1	Контактная работа	54	36	54	54	108	72	378
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	54/6	36/10	54/6	54/10	108/18	72/12	378/62
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	54/0	36/0	54/0	54/0	108/0	72/0	378/0
3	Промежуточная аттестация – зачет зачет с оценкой	+	+	+	+	+	+	+
4	Всего трудоёмкость дисциплины:							
	<i>в академических часах</i>	108	72	108	108	216	144	756
	<i>в зачетных единицах</i>	3	2	3	3	6	4	21

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах							
		3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.	Всего
1	Контактная работа	8	8	18	10	22	16	16	98
1.1	Занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0	0	0
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	8/0	8/0	18/0	10/0	22/0	16/0	16/0	98/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	64/0	64/4	162/0	98/4	122/0	56/4	92/4	658/20
3	Промежуточная аттестация – зачет зачет с оценкой	–	+	–	+	–	+	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины:								
	в академических часах	72	72	180	108	144	72	108	756
	в зачетных единицах	2	2	5	3	4	2	3	21

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)

№ раздела, темы	Раздел, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
3 семестр						
1	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта	0	2	0	6	8
2	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	30	0	14	44
3	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	14	0	20	34
4	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	2	0	6	8
5	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	6	6	8	14
Итого за 3 семестр		0	54	6	54	108
4 семестр						
6	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта	0	4	0	2	6
7	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	6	0	10	16
8	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	12	0	16	28
9	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	4	0	4	8
10	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	10	10	4	14
Итого за 4 семестр		0	36	10	36	72
5 семестр						
11	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	22	0	18	40
12	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	18	0	16	34
13	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	4	0	10	14
14	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта	0	4	0	10	14
15	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	6	6	0	6
Итого за 5 семестр		0	54	6	54	108
6 семестр						
16	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта	0	2	0	0	2

17	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	14	0	14	28
18	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	24	0	24	48
19	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта	0	4	0	6	10
20	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	10	10	10	20
Итого за 6 семестр		0	54	10	54	108
7 семестр						
21	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	44	0	26	70
22	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	36	0	24	60
23	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	6	0	12	18
24	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта	0	4	0	26	30
25	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	18	18	20	38
Итого за 7 семестр		0	108	18	108	216
8 семестр						
26	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта	0	4	0	4	8
27	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	18	0	18	36
28	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	28	0	24	52
29	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	6	0	8	14
30	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта	0	4	0	6	10
31	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	12	12	12	24
Итого за 8 семестр		0	72	12	72	144
ИТОГО		0	378	62	378	756

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
3 семестр						
1	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта	0	2	0	6	8
2	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	4	0	20	24
3	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	2	0	20	22
4	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	0	0	8	8
5	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	0	0	10	10
Итого за 3 семестр		0	8	0	64	72
4 семестр						
6	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта	0	0	0	2	2
7	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	2	0	20	22

8	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	4	0	24	28
9	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	2	0	6	8
10	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	0	0	12	12
Итого за 4 семестр		0	8	0	64	72
5 семестр						
11	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	8	0	60	68
12	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	6	0	48	54
13	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	2	0	18	20
14	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта	0	2	0	18	20
15	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	0	0	18	18
Итого за 5 семестр		0	18	0	162	180
6 семестр						
16	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта	0	0	0	4	4
17	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	2	0	28	30
18	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	6	0	40	46
19	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта	0	2	0	10	12
20	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	0	0	16	16
Итого за 6 семестр		0	10	0	98	108
7 семестр						
21	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	8	0	36	44
22	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	6	0	26	32
23	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	4	0	18	22
24	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта	0	4	0	30	34
25	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	0	0	12	12
Итого за 7 семестр		0	22	0	122	144
8 семестр						
26	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта	0	2	0	4	6
27	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	4	0	14	18
28	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	6	0	18	24
29	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	2	0	4	6
30	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта	0	2	0	4	6
31	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	0	0	12	12

		Итого за 8 семестр	0	16	0	56	72	
		9 семестр						
3	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	6	0	38	44		
2								
3	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	4	0	30	34		
3								
3	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	2	0	8	10		
4								
3	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта	0	4	0	6	10		
5								
3	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	0	0	10	10		
6								
		Итого за 9 семестр	0	16	0	92	108	
		ИТОГО:	0	98	0	658	756	

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)

№ Раздел, тема	Содержание
3 семестр	
1	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта
1.1	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка. Материально техническое обеспечение тренировочного процесса в избранном виде спорта. Конструкция креплений, способы их установки. Лыжные ботинки, лыжи (выбор, хранение, уход за ними). Подбор спортивного инвентаря для занятий избранным видом спорта. <i>Самостоятельная работа.</i> Опишите методику подготовки лыж к соревновательной деятельности в избранном виде спорта
2	Физическая подготовка в избранном виде спорта
2.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 2.</i> Основы общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта
2.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-6.</i> Развитие силовых способностей в избранном виде спорта с использованием общеподготовительных средств (работа на тренажерах, прыжковые упражнения, игры, эстафеты на различные группы мышц) <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение упражнений на развитие силовых способностей (скоростно-силовых, собственно-силовых, силовой выносливости)
2.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта общеподготовительными средствами (легкоатлетические упражнения, эстафеты, игры) <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение общеподготовительных упражнений на развитие скоростных способностей разных мышечных групп с использованием различных методов тренировки
2.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-12.</i> Развитие выносливости в избранном виде спорта с использованием общеподготовительных средств (<i>кросс кросс-поход, передвижение на велосипеде, работа на тренажёрах и т.п.</i>) <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение упражнений на развитие общей выносливости

2.5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-15.</i> Развитие координационных способностей в избранном виде спорта общеподготовительными средствами (гимнастические и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, работа на тренажерах, эспандерах)</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение упражнений (статических и динамических) на развитие координационных способностей.</p>
3	Техническая подготовка в избранном виде спорта
3.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16-19.</i> Применение подводящих и имитационных упражнений при обучении технике избранного вида спорта (отработка фазового состава техники)</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение имитационных упражнений применяемых в избранном виде спорта.</p>
3.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 20-23.</i> Применение подводящих и имитационных упражнений при обучении технике лыжных ходов (имитация классических и коньковых лыжных ходов, имитация работы рук на тренажёре лыжника (эспандере) использование лыжероллеров)</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение имитации техники лыжных ходов (на месте и в движении).</p>
4	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта
4.1	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 24.</i> Понятие контроля и самоконтроля в спортивной подготовке. Виды контроля и их краткая характеристика. Основные требования к ведению спортивного дневника. Как заполнять. Значение данных заносимых в спортивные дневники.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Объективные и субъективные показатели, используемые для контроля и самоконтроля в избранном виде спорта</p>
5	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
5.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 25-27.</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью закрепления пройденного материала и совершенствования интегральной подготовленности</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект: Компоненты соревновательной деятельности подвергающиеся анализу в избранном виде спорта.</p>
Семестр 4	
6	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта
6.1	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятия) 28.</i> Требования к выбору мест проведения занятий по избранному виду спорту. Современный спортивный инвентарь и уход за ним. Ремонт инвентаря.</p>
6.2	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятия) 29.</i> Подготовки спортивного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Классификация мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения. Способы тестирования инвентаря перед соревнованиями.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект. Характеристика оборудования используемого при подготовке лыж к тренировочным занятиям и соревнованиям</p>
7	Физическая подготовка в избранном виде спорта
7.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 30-31.</i> Развитие силовых способностей в избранном виде спорта с использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений (работа на тренажерах лыжника, работа с эспандерами, передвижение одновременным бесшажным классическим ходом на различных участках трассы)</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Передвижения на лыжах с утяжелителями, передвижение одновременным бесшажным классическим ходом, работа с эспандерами.</p>
7.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 32.</i> Развитие общей и специальной выносливости в избранном виде спорта с использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений</p>

	<i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Кросс, передвижение на лыжах, имитационные упражнения и т.п., направленные на воспитание общей и специальной выносливости. Методы тренировки - равномерный, переменный, повторный
8	Техническая подготовка в избранном виде спорта
8.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 33-35</i> Обучение технике классических лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный одновременный одношажный), способам торможений, поворотов, прохождения спусков <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Работа на эспандере, выполнение имитации лыжных ходов. Передвижения на лыжах классическими лыжными ходами с акцентом на технику хода. Метод равномерный
8.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 36-38</i> Обучение технике коньковых лыжных ходов (полуконьковый, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, коньковый ход без отталкивания руками). <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Работа на эспандере, выполнение имитации лыжных ходов. Передвижения на лыжах коньковыми ходами с акцентом на технику хода. Метод равномерный
9	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта
9.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 39-40</i> Контроль за тренировочной деятельностью. Цель и объект контроля. Задачи, методы и организация комплексного контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить дневник самоконтроля
10	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
10.1	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 41-45</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью закрепления пройденного материала и совершенствования интегральной подготовленности <i>Самостоятельная работа.</i> Провести письменный анализ соревновательной деятельности (определить положительные и отрицательные моменты, что получилось, что не получилось, выявить причины). Заполнение дневника самоконтроля
5 семестр	
11	Физическая подготовка в избранном виде спорта
11.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 46-48.</i> Развитие координационных способностей с использованием специально-подготовительных упражнений в избранном виде спорта
11.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 49-56</i> Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Развитие двигательных качеств и способностей общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными средствами. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект. Краткая характеристика применения средств, специальной физической подготовки. Способы и критерии оценки общей и специальной физической подготовленности. Заполнение дневника самоконтроля
12	Техническая подготовка в избранном виде спорта
12.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 57-60</i> Шаговая и прыжковая имитация техники лыжных ходов с палками и без палок на различном профиле трасс (равнина, подъёмы средней и большой крутизны). <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение имитации лыжных ходов на месте и в движении. Имитация работы рук на эспандере лыжника. Заполнение дневника самоконтроля
12.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 61-65.</i> Закрепление техники избранного вида спорта имитационными и специально-подготовительными упражнениями. Устранение ошибок в технике избранного вида спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект. Основные ошибки в технике соревновательных упражнений в избранном виде спорта и способы их устранения при помощи подводящих и имитационных упражнений. Заполнение дневника самоконтроля
13	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта
13.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 66-67</i> Особенности контроля за

	физической, технической, тактической и психологической подготовленностью в избранном виде спорта. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Заполнение дневника самоконтроля
14	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта
14.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 68-69</i> Основы планирования спортивной тренировки. Виды планирования. Периодизация спортивной тренировки (микро, мезо и макроциклы) <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. Краткая характеристика видов планирования. Изучить стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта.
15	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
15.1	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 70-72</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью совершенствования интегральной подготовленности
6 семестр	
16	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта
16.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 73</i> Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности при различных температурных условиях и состоянии снежного покрова.
17	Физическая подготовка в избранном виде спорта
17.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 74-77</i> Совершенствование силовых, скоростных способностей и специальной выносливости используя специально-подготовительные и соревновательные средства. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и подготовить конспект комплекса упражнений направленного на совершенствование силовой выносливости с использованием соревновательных и специально-подготовительных средств. Заполнение дневника самоконтроля
17.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 78-80</i> Совершенствование координационных способностей с использованием специально-подготовительных и соревновательных средств. <i>Самостоятельная работа.</i> Совершенствование общей и специальной гибкости в избранном виде спорта. Заполнение дневника самоконтроля
18	Техническая подготовка в избранном виде спорта
18.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 81-92</i> Закрепление техники в избранном виде спорта в облегченных и стандартных условиях. Устранение ошибок в технике, в том числе с использованием тренажёрных устройств. Тактическая подготовка в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Понятия о технике и тактике. Классификация тактических действий в ИВС. Отработка техники классических и коньковых лыжных ходов. Заполнение дневника самоконтроля
19	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта
19.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 93-94</i> Характеристика этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта. Соотношение видов подготовки на разных этапах. Микро-, мезо- и макроцикловое планирование подготовки <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать микроцикловый (недельный) план тренировки
20	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
20.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 95-99.</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью совершенствования интегральной подготовленности <i>Самостоятельная работа.</i> Письменное задание. Анализ соревновательной деятельности в избранном виде спорта за предыдущий сезон на примере одного из спортсменов. Заполнение дневника самоконтроля
7 семестр	
21	Физическая подготовка в избранном виде спорта
21.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 100-106.</i> Совершенствование силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых) с применением общих и специальных средств тренировки
21.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 107-109.</i> Совершенствование

	скоростных способностей. Применение различных средств и методов тренировки, направленных на повышение уровня скоростных способностей.
21.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 110-116.</i> Совершенствование общей и специальной выносливости с использованием специфических и неспецифических средств. Повышение функциональной работоспособности. <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Повышение выносливости (общей, специальной, скоростной, силовой, координационной) на основе применения разнообразных средств тренировки. Заполнение дневника самоконтроля
21.4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 117-120</i> Совершенствование координационных способностей в избранном виде спорта (статическое и динамическое равновесие, ориентация в пространстве, ритм движения и т.п.). Работа с использованием нестабильной опоры.
21.5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 121</i> Совершенствование общей и специальной гибкости. <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Совершенствование специальной гибкости (повторный метод, развивающий режим). Стретчинговые упражнения. Заполнение дневника самоконтроля
22	Техническая подготовка в избранном виде спорта
22.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 122-135.</i> Совершенствование техники имитационных упражнений в избранном виде спорта. Совершенствование техники лыжных ходов с использованием лыжероллеров. Применение контрольного и соревновательного методов тренировки. Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов различной крутизны. Коррекция ошибок. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. Подобрать упражнения для устранения ошибок возникающих в технике избранного вида спорта. Заполнение дневника самоконтроля
22.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 136-139.</i> Применение тактических приёмов при отработке различных вариантов ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта (в контактных и раздельных гонках).
23	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта
23.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 140-142</i> Применение тестов и контрольных упражнений для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности (силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей) в избранном виде спорта. <i>Самостоятельная работа.</i> Соотнести результаты контроля физической подготовленности с нормативными значениями стандарта спортивной подготовки по виду спорта и написать рекомендации. Заполнение дневника самоконтроля
24	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта
24.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 143-144</i> Разработка документов планирования (оперативного, текущего, этапного) в избранном виде спорта. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать мезоцикловый план тренировки для специально-подготовительного этапа подготовительного периода. На основе мезоциклового плана разработать детализированный план тренировочного занятия (направленность и этап спортивной подготовки, контингент определяются ведущим преподавателем).
25	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
25.1	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 145-153</i> Участие в спортивных соревнованиях с целью определения и повышения уровня интегральной подготовленности <i>Самостоятельная работа.</i> Письменный анализ собственной соревновательной деятельности. Предложения по внесению коррективов в процесс подготовки. Ведение дневника самоконтроля.
8 семестр	
26	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта
26.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 154-155</i> Подготовка спортивного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности. Обработка скользящей поверхности лыж. Тестирование лыжного инвентаря. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. Описать методы подготовки скользящей

	поверхности лыж.
27	Физическая подготовка в избранном виде спорта
27.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 156-164</i> Совершенствование общей и специальной физической подготовленности с использованием неспецифических и специфических средств (кросс, тренажёры, передвижения на лыжах, спортивные подвижные игры и т.п.). <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Применение комплексов упражнений для совершенствование скоростно-силовых способностей, координационных способностей, силовой и скоростной выносливости. Заполнение дневника самоконтроля.
28	Техническая подготовка в избранном виде спорта
28.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 165-178.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами. Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов различной крутизны. Совершенствование других технических приёмов используемых в избранном виде спорта. Использование повторного, интервального, контрольного и соревновательного методов тренировки. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта. <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в усложнённых условиях (например: с отягощением, при плохом скольжении, подъёмы различной крутизны и т.п.). Ведение дневника самоконтроля
29	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта
29.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 179-181</i> Проведение контроля техники лыжных ходов, с фиксацией ошибок и дальнейшим анализом <i>Самостоятельная работа.</i> Провести письменный анализ уровня технической подготовленности занимающихся. Написать методические рекомендации.
30	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта
30.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 182-183</i> Проведение тренировочного занятия (части тренировочного занятия) на основе разработанного плана <i>Самостоятельная работа.</i> Разработка тренировочного плана по избранному виду спорта.
31	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
31.1	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 184-189</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта для оценки уровня интегральной подготовленности и повышения уровня технико-тактического мастерства. <i>Самостоятельная работа. Составить конспект:</i> Выбрать наиболее значимые критерии для оценки интегральной подготовленности в избранном виде спорта. Оценка уровня функциональной и психологической подготовленности. Подобрать методики для оценки выбранных критериев

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

№ Раздел, темы	Содержание
3 семестр	
1	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта
1.1	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка. Материально техническое обеспечение тренировочного процесса в избранном виде спорта. Конструкция креплений, способы их установки. Лыжные ботинки, лыжи (выбор, хранение, уход за ними). Подбор спортивного инвентаря для занятий избранным видом спорта. <i>Самостоятельная работа.</i> Опишите методику подготовки лыж к соревновательной деятельности в избранном виде спорта
2	Физическая подготовка в избранном виде спорта
2.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 2.</i> Основы общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта

2.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Развитие силовых способностей в избранном виде спорта с использованием общеподготовительных средств (работа на тренажерах, прыжковые упражнения, игры, эстафеты на различные группы мышц) <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение упражнений на развитие силовых способностей (скоростно-силовых, собственно-силовых, силовой выносливости)
2.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение общеподготовительных упражнений (легкоатлетические упражнения, эстафеты, игры) на развитие скоростных способностей разных мышечных групп с использованием различных методов тренировки
2.4	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение упражнений на развитие общей выносливости (<i>кросс кросс-поход, передвижение на велосипеде, работа на тренажерах и т.п.</i>)
2.5	<i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение упражнений (статических и динамических) на развитие координационных способностей (гимнастические и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, работа на тренажерах, эспандерах).
3	Техническая подготовка в избранном виде спорта
3.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4.</i> Применение подводящих и имитационных упражнений при обучении технике избранного вида спорта (отработка фазового состава техники) <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение имитации техники классических и коньковых лыжных ходов (на месте и в движении), имитация работы рук на тренажере лыжника.
4	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта
4.1	<i>Самостоятельная работа. Подготовить конспект:</i> Понятие контроля и самоконтроля в спортивной подготовке. Виды контроля и их краткая характеристика. Основные требования к ведению спортивного дневника. Как заполнять. Значение данных заносимых в спортивные дневники. Объективные и субъективные показатели, используемые для контроля и самоконтроля в избранном виде спорта
5	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
5.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью закрепления пройденного материала и совершенствования интегральной подготовленности. <i>Подготовить конспект:</i> Компоненты соревновательной деятельности, подвергающиеся анализу в избранном виде спорта.
Семестр 4	
6	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта
6.1	<i>Самостоятельная работа. Подготовить конспект.</i> Требования к выбору мест проведения занятий по избранному виду спорта. Современный спортивный инвентарь и уход за ним. Ремонт инвентаря. Классификация мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения. Способы тестирования инвентаря перед соревнованиями. Характеристика оборудования используемого при подготовке лыж к тренировочным занятиям и соревнованиям
7	Физическая подготовка в избранном виде спорта
7.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5.</i> Развитие общей и специальной выносливости в избранном виде спорта с использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Кросс, передвижение на лыжах, имитационные упражнения и т.п., направленные на воспитание общей и специальной выносливости. Методы тренировки - равномерный, переменный, повторный. Передвижения на лыжах с утяжелителями, передвижение одновременным бесшажным классическим ходом, работа с эспандерами, направленная на повышение силовых способностей.
8	Техническая подготовка в избранном виде спорта

8.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6.</i> Обучение технике классических лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный одновременный одношажный), способам торможений, поворотов, прохождения спусков <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Работа на эспандере, выполнение имитации лыжных ходов. Передвижения на лыжах классическими лыжными ходами с акцентом на технику хода. Метод равномерный
8.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7.</i> Обучение технике коньковых лыжных ходов (полуконьковый, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, коньковый ход без отталкивания руками). <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Работа на эспандере, выполнение имитации лыжных ходов. Передвижения на лыжах коньковыми ходами с акцентом на технику хода. Метод равномерный
9	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта
9.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 8.</i> Контроль за тренировочной деятельностью. Цель и объект контроля. Задачи, методы и организация комплексного контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить дневник самоконтроля
10	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
10.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью закрепления пройденного материала и совершенствования интегральной подготовленности. Провести письменный анализ соревновательной деятельности (определить положительные и отрицательные моменты, что получилось, что не получилось, выявить причины). Заполнение дневника самоконтроля
5 семестр	
11	Физическая подготовка в избранном виде спорта
11.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Развитие координационных способностей с использованием специально-подготовительных упражнений в избранном виде спорта
11.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Развитие двигательных качеств и способностей общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными средствами. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект. Краткая характеристика применения средств, специальной физической подготовки. Способы и критерии оценки общей и специальной физической подготовленности. Заполнение дневника самоконтроля. <i>Самостоятельная подготовка.</i> Развитие силовых, скоростных, координационных способностей на основе использования специально-подготовительных упражнений.
12	Техническая подготовка в избранном виде спорта
12.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14</i> Шаговая и прыжковая имитация техники лыжных ходов с палками и без палок на различном профиле трасс (равнина, подъёмы средней и большой крутизны). <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение имитации лыжных ходов на месте и в движении. Имитация работы рук на эспандере лыжника. Заполнение дневника самоконтроля
12.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15.</i> Закрепление техники избранного вида спорта имитационными и специально-подготовительными упражнениями. Устранение ошибок в технике избранного вида спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект. Основные ошибки в технике соревновательных упражнений в избранном виде спорта и способы их устранения при помощи подводящих и имитационных упражнений. Заполнение дневника самоконтроля
13	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта
13.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 16</i> Особенности контроля за физической, технической, тактической и психологической подготовленностью в избранном виде спорта. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. Показатели и методика оперативного,

	текущего и этапного контроля. Заполнение дневника самоконтроля
14	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта
14.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 17.</i> Основы планирования спортивной тренировки. Виды планирования. Периодизация спортивной тренировки (микро, мезо и макроциклы) <i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. Краткая характеристика видов планирования. Изучить стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта.
15	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
15.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью совершенствования интегральной подготовленности.
6 семестр	
16	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта
16.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект. Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности при различных температурных условиях и состоянии снежного покрова.
17	Физическая подготовка в избранном виде спорта
17.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18.</i> Совершенствование силовых способностей используя специально-подготовительные и соревновательные средства. <i>Самостоятельная работа.</i> Подобрать и подготовить конспект комплекса упражнений направленного на совершенствование силовой выносливости с использованием соревновательных и специально-подготовительных средств. <i>Самостоятельная подготовка.</i> Совершенствование скоростных способностей, специальной выносливости, координационных способностей используя специально-подготовительные и соревновательные средства. Совершенствование общей и специальной гибкости в избранном виде спорта. Заполнение дневника самоконтроля
18	Техническая подготовка в избранном виде спорта
18.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-21</i> Закрепление техники в избранном виде спорта в облегченных и стандартных условиях. Устранение ошибок в технике, в том числе с использованием тренажерных устройств. Тактическая подготовка в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить понятия о технике и тактике. Классификация тактических действий в ИВС. <i>Самостоятельная подготовка.</i> Отработка техники классических и коньковых лыжных ходов. Заполнение дневника самоконтроля
19	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта
19.1	<i>Занятия семинарского типа (семинарские занятия) 22</i> Характеристика этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта. Соотношение видов подготовки на разных этапах. Микро-, мезо- и макроцикловое планирование подготовки <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать микроцикловый (недельный) план тренировки
20	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
20.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью совершенствования интегральной подготовленности. Письменное задание. Анализ соревновательной деятельности в избранном виде спорта за предыдущий сезон на примере одного из спортсменов. Заполнение дневника самоконтроля
7 семестр	
21	Физическая подготовка в избранном виде спорта
21.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23.</i> Совершенствование силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых) с применением общих и специальных средств тренировки
21.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24.</i> Совершенствование скоростных способностей. Применение различных средств и методов тренировки, направленных на повышение уровня скоростных способностей.
21.3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 25.</i> Совершенствование общей и специальной выносливости с использованием специфических и неспецифических средств.

	<p>Повышение функциональной работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Повышение выносливости (общей, специальной, скоростной, силовой, координационной) на основе применения разнообразных средств тренировки. Заполнение дневника самоконтроля</p>
21.4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 26</i> Совершенствование координационных способностей в избранном виде спорта (статическое и динамическое равновесие, ориентация в пространстве, ритм движения и т.п.). Работа с использованием нестабильной опоры.</p>
21.5	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Совершенствование общей и специальной гибкости (повторный метод, развивающий режим). Стретчинговые упражнения. Заполнение дневника самоконтроля</p>
22	Техническая подготовка в избранном виде спорта
22.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-29.</i> Совершенствование техники имитационных упражнений в избранном виде спорта. Совершенствование техники лыжных ходов с использованием лыжероллеров. Применение контрольного и соревновательного методов тренировки. Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов различной крутизны. Коррекция ошибок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. Подобрать упражнения для устранения ошибок возникающих в технике избранного вида спорта.</p> <p>Самостоятельная подготовка. Применение тактических приёмов при отработке различных вариантов ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта (в контактных и раздельных гонках). Заполнение дневника самоконтроля</p>
23	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта
23.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 30-31</i> Применение тестов и контрольных упражнений для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности (силовых способностей, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей) в избранном виде спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Оценить уровень общей и специальной физической подготовленности и соотнести результаты контроля физической подготовленности с нормативными значениями стандарта спортивной подготовки по виду спорта, и написать рекомендации. Заполнение дневника самоконтроля</p>
24	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта
24.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 32-33.</i> Разработка документов планирования (оперативного, текущего, этапного) в избранном виде спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать мезоцикловой план тренировки для специально-подготовительного этапа подготовительного периода. На основе мезоциклового плана разработать детализированный план тренировочного занятия (направленность и этап спортивной подготовки, контингент определяются ведущим преподавателем).</p>
25	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
25.1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Участие в спортивных соревнованиях с целью определения и повышения уровня интегральной подготовленности.</p> <p>Письменный анализ собственной соревновательной деятельности. Предложения по внесению коррективов в процесс подготовки. Ведение дневника самоконтроля.</p>
8 семестр	
26	Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта
26.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 34.</i> Подготовка спортивного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности. Обработка скользящей поверхности лыж. Тестирование лыжного инвентаря.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект. Описать методы подготовки скользящей поверхности лыж.</p>
27	Физическая подготовка в избранном виде спорта
27.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 35-36.</i> Совершенствование общей и специальной физической подготовленности с использованием неспецифических и специфических средств (кросс, тренажёры, передвижения на лыжах, спортивные подвижные игры и т.п.).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Применение комплексов</p>

	упражнений для совершенствование скоростно-силовых способностей, координационных способностей, силовой и скоростной выносливости. Заполнение дневника самоконтроля.
28	Техническая подготовка в избранном виде спорта
28.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 37-39.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами. Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов различной крутизны. Совершенствование других технических приёмов используемых в избранном виде спорта. Использование повторного, интервального, контрольного и соревновательного методов тренировки. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта. <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в усложнённых условиях (например: с отягощением, при плохом скольжении, подъёмы различной крутизны и т.п.). Ведение дневника самоконтроля
29	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта
29.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 40.</i> Проведение контроля техники лыжных ходов, с фиксацией ошибок и дальнейшим анализом <i>Самостоятельная работа.</i> Провести письменный анализ уровня технической подготовленности занимающихся. Написать методические рекомендации.
30	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта
30.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 41</i> Проведение тренировочного занятия (части тренировочного занятия) на основе разработанного плана <i>Самостоятельная работа.</i> Разработка тренировочного плана по избранному виду спорта.
31	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
31.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта для оценки уровня интегральной подготовленности и повышения уровня технико-тактического мастерства. <i>Составить конспект:</i> Выбрать наиболее значимые критерии для оценки интегральной подготовленности в избранном виде спорта. Оценка уровня функциональной и психологической подготовленности. Подобрать методики для оценки выбранных критериев
9 семестр	
32	Физическая подготовка в избранном виде спорта
32.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 42-44</i> Проведение занятия направленного на повышение физической подготовленности занимающихся по разработанному конспекту <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект занятия, направленного на повышение физической подготовленности занимающихся (по заданию преподавателя).
33	Техническая подготовка в избранном виде спорта
33.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 45-46.</i> Шаговая и прыжковая имитация на подъёмах различной крутизны. Коррекция ошибок <i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная подготовка. Совершенствование техники имитационных упражнений в избранном виде спорта.
34	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта
34.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 47.</i> Провести контроль физической подготовленности на занятии <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать оценочный лист для контроля физической подготовленности
35	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта
35.1	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 48-49.</i> Многолетнее планирование спортивной подготовки в избранном виде спорта <i>Самостоятельная работа.</i> Описать особенности при разработке макроцикловых планов в избранном виде спорта
36	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта
36.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить примерный календарный план соревновательной деятельности в избранном виде спорта на спортивный сезон

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Тудор, Бомпа Периодизация спортивной тренировки / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло ; перевод М. Прокопьева. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. <https://www.iprbookshop.ru/55562.html>
2. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества [Текст] : учебное пособие- для бакалавриата и магистратуры. ; / Г. Н. Германов. 2-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2017.
3. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019.
4. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие.- СПб, 2007.
5. 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. – 1 экз.
6. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов : Настольная книга тренера. В 2 томах / В. Н. Платонов. - Москва : ООО "Принтлето", 2021.
7. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. <https://www.iprbookshop.ru/119191.htm>
8. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017.
9. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016 <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=55591>

6.1.2 Дополнительная литература

1. Биатлон : учебник / под редакцией Н. Г. Безмельницына. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.
2. Современная система спортивной подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; под редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. <https://www.iprbookshop.ru/104666.html>
3. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М. : Издательство «Спорт», 2018.
4. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010. – 22 экз.
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>

6.2 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)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
5.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
6.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
7.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

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.
Трассы с лыжероллерным покрытием г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище	1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.

«Малая Юриха», урочище «За логом».	
<p>Стрелковый тир</p> <p>г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом».</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: электронные мишени для стрельбы из пневматической винтовки, мишенные установки, тренажер Sport-Star Master, пирамиды для винтовок, полусфера гимнастическая, труба зрительная, объектив, штатив, коврики для стрелка, тренажер «лыжника».</p>
<p>Мастерская для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №107</p> <p>Чайковский район, с. Ольховка, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом»</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья);</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), сушилка, станок для подготовки лыж, стартовые номера, мази парафины.</p>