

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 2023.08.29  
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**

**Спортивно-педагогическое совершенствование (Б1.В.ДВ.02.02)**

<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>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7,8 семестр заочная: 7,8,9 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт, экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Чумаков В.Н., к.п.н., профессор

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС

Протокол от «22» июня 2021 г. №23

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 «23» июня 2021 г. №11

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 28.08.2023 г. №1

Чайковский 2023 г.

## 1 Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся является формирование основных составляющих профессионально-педагогической деятельности в избранном виде спорта, а также формирование у обучающихся профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС и ОПОП, направленных на изучение теории, методики и практики, необходимых для осуществления тренировочных мероприятий и руководства соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.

### 1.2 Задачи дисциплины

- приобретение знаний и навыков в организации и проведении тренировочных мероприятий в процессе многолетней подготовки.
- освоение профессиональных знаний и умений тренера-преподавателя по избранному виду спорта.
- изучение требований и формирование навыков руководства соревновательной деятельностью занимающихся на различных этапах спортивной подготовки.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины», и является дисциплиной по выбору

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 «Спортивно-педагогическое совершенствование» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
<b>ПК-3</b> Способен осуществлять тренировочные мероприятия и руководство соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки	<b>ПК-3.1. Знает</b> основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки <b>ПК-3.2. Умеет</b> осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки. <b>ПК-3.3. Имеет опыт</b> проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
<i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ : В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин):</i>	

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	44	44	88

2	Самостоятельная работа /в том числе подготовка к промежуточной аттестации	24	96/27	120/27
3	Промежуточная аттестация – зачёт экзамен	+ -	- 27	+ 27
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	72 2	144 4	216 6

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		7 семестр	8 семестр	9 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10	24	44
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6	16	28
2	Самостоятельная работа /в том числе подготовка к промежуточной аттестации	44	44/4	84/9	172/13
3	Промежуточная аттестация – зачёт экзамен	- -	4 -	- 9	4 9
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	54 1,5	54 1,5	108 3	216 6

### 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	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость часов
		Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего		
<b>7 семестр</b>						
<b>1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в ИВС.</b>		<b>4</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>44</b>
1.1	Этапы многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов.	2	18	20	8	28
1.2	Этап высшего спортивного мастерства.	2	8	10	6	16
<b>2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в ИВС.</b>		<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
2.1	Снег как главное внешнее природное условие для занятий лыжными видами	-	6	6	2	8

	спорта.					
2.2	Подготовка и требования к лыжным трассам.	-	6	6	4	10
<b>3. Материально-техническое обеспечение в ИВС</b>		-	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
3.1	Инвентарь и оборудование в ИВС	-	6	6	4	10
<b>ИТОГО (7 семестр):</b>		<b>4</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>72</b>
<b>8 семестр</b>						
<b>4. Деятельность организаций физкультурно-спортивной направленности в Российской Федерации</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>34</b>	<b>46</b>
4.1	Управление физкультурно-спортивной деятельности в сфере ИВС.	2	4	6	16	22
4.2	Спортивные разряды, звания, судейские категории.	-	6	6	18	24
<b>5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса в учреждениях физкультурно-спортивной направленности.</b>		-	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>40</b>
5.1	Программное обеспечение в физкультурно-спортивных организациях.	-	8	8	16	24
5.2	Учебная документация тренера, тренера-преподавателя.	-	6	6	10	16
<b>6. Физкультурно-оздоровительная деятельность с использованием средств ИВС.</b>		<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>58</b>
6.1	Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения.	2	14	16	20	36
6.2	Адаптивный спорт.	-	6	6	16	22
<b>ИТОГО (8 семестр):</b>		<b>4</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>96</b>	<b>144</b>
<b>Итого:</b>		<b>8</b>	<b>88</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>216</b>

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

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость часов
		Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего		
<b>7 семестр</b>						
<b>1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в ИВС</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>
1.1	Этапы многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов.	2	2	4	16	20
1.2	Этап высшего спортивного мастерства.	2	-	2	12	14
<b>2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в ИВС</b>		-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
2.1	Снег как главное внешнее природное условие для занятий лыжными видами	-	2	2	6	8

	спорта					
2.2	Подготовка и требования к лыжным трассам.	-	2	2	10	12
<b>ИТОГО (7 семестр):</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>54</b>
<b>8 семестр</b>						
<b>3. Материально-техническое обеспечение в ИВС</b>		<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
3.1	Инвентарь и оборудование в ИВС	-	4	4	16	20
<b>4. Деятельность организаций физкультурно-спортивной направленности в Российской Федерации.</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>
4.1	Управление физкультурно-спортивной деятельности в сфере ИВС	2	-	2	12	14
4.2	Спортивные разряды, звания, судейские категории.	2	2	4	16	20
<b>ИТОГО (8 семестр):</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>44</b>	<b>54</b>
<b>9 семестр</b>						
<b>5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса в учреждениях физкультурно-спортивной направленности.</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>46</b>
5.1	Программное обеспечение в физкультурно-спортивных организациях.	2	2	4	20	24
5.2	Учебная документация тренера, тренера-преподавателя.	2	4	6	16	22
<b>6. Физкультурно-оздоровительная деятельность с использованием средств ИВС.</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>62</b>
6.1	Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения.	2	6	8	28	36
6.2	Адаптивный спорт.	2	4	6	20	26
<b>ИТОГО (9 семестр):</b>		<b>8</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>84</b>	<b>108</b>
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>28</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	<b>216</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)

Раздел, Темы	Содержание
<b>7 семестр</b>	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в ИВС</b>
	<b>Тема: Этапы многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов</b>
1.1	Занятие лекционного типа 1. Особенности тренировки начинающих спортсменов в группах предварительной подготовки в ИВС. Задачи и преимущественная направленность тренировки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Особенности тренировки на тренировочном этапе. Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе спортивной специализации. Основные формы тренировочного процесса. Характеристики формирования групп спортивной подготовки. Соотношение тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе. Особенности тренировки на этапе

	<p>совершенствования спортивного мастерства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить темы: Отбор юных спортсменов в ИВС. Закономерности протекания естественного отбора и применение их в искусственных методах отбора. Этапы отбора: предварительный (первичный); углубленный (вторичный); спортивной ориентации; в сборные команды района, области, страны. Информативные показатели при отборе.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Учебно-тематическое планирование в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки на основе федеральных государственных стандартов по виду спорта. Контрольно-переводные нормативы, оценка уровня подготовленности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2-3.</i> Учебная практика. Овладение методикой показа, рассказа, объяснения. Овладение методами и методическими приемами. Подготовка конспекта, мест занятий. Проведение учебно-тренировочные занятия с группами предварительной подготовки в подготовительный, соревновательный период и переходный период. Контроль нагрузки. Анализ проведенного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Сенситивные периоды развития физических качеств, необходимых в ИВС на этапе предварительной подготовки. Средства и методы их развития. Выполнить в виде таблицы. Название колонок: 1. Название качества, способности. 2. Возраст (<i>соответствующий этапу предварительной подготовки</i>), 3. Средства развития качества. 4. Используемые методы тренировки.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Учебно-тематическое планирование на тренировочном этапе подготовки на основе федеральных государственных стандартов по виду спорта. Контрольно-переводные нормативы, оценка уровня подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Сенситивные периоды развития физических качеств необходимых в ИВС на тренировочном этапе. Средства и методы их развития. Выполнить в виде таблицы. Название колонок: 1. Название качества, способности. 2. Возраст (<i>соответствующий тренировочному этапу</i>), 3. Средства развития качества. 4. Используемые методы тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5-7.</i> Учебная практика. Подготовка конспекта, мест занятий. Проведение учебно-тренировочные занятия с группами этапа спортивной специализации в подготовительный, соревновательный период и переходный период. Контроль нагрузки. Анализ проведенного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомиться и законспектировать: Особенности спортивной подготовки женщин в ИВС. Построение тренировочного микроцикла с учётом овариально-менструального цикла (ОМЦ).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Учебно-тематическое планирование на этапе совершенствования спортивного мастерства на основе федеральных государственных стандартов по виду спорта. Контрольно-переводные нормативы, оценка уровня подготовленности. Модельные характеристики физиологических показателей в ИВС на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Учебная практика. Подготовка конспекта, мест занятий. Проведение учебно-тренировочные занятия в ИВС с группами этапа спортивного совершенствования в подготовительный, соревновательный и переходный период. Контроль нагрузки. Анализ проведенного занятия.</p>
1.2	<p style="text-align: center;"><b>Тема: Этап высшего спортивного мастерства</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Особенности тренировки на этапе высшего спортивного мастерства в ИВС. Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства. Основные формы тренировочного процесса. Характеристики формирования групп на этапе высшего спортивного мастерства. Соотношение тренировочного процесса по видам подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Учебно-тематическое планирование на этапе высшего спортивного мастерства на основе федеральных государственных стандартов по виду спорта в ИВС. Требования к уровню подготовленности. Возрастные границы зон спортивных достижений. Модельные характеристики физиологических показателей в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выделить и законспектировать особенности тренировки в ИВС спортсменов высокой квалификации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11-12.</i> Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапе реализации максимальных возможностей спортсмена (силы,</p>

	<p>быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) Обще подготовительные и специально подготовительные и соревновательные упражнения в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13. Учебная практика.</i> Подготовка конспекта, мест занятий. Проведение учебно-тренировочные занятия с группами высшего спортивного мастерства в подготовительный, соревновательный и переходный период в ИВС. Контроль нагрузки. Анализ проведенного занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений на развитие: силовых способностей, скоростных способностей, общей и специальной выносливости (скоростной, силовой, координационно-двигательной), гибкости, двигательно-координационных способностей в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.</p>
2.	<p align="center"><b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в ИВС</b></p>
	<p align="center"><i>Тема: Снег как главное внешнее природное условие для занятий лыжами</i></p>
2.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в ИВС. Основные структурные разновидности снега естественного снежного покрова. Свойства, виды снега. Влияние внешних факторов на структуру снега.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Искусственный снег – основа современных закрытых физкультурно-спортивных лыжных сооружений. Необходимые условия применения искусственного оснежения.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Способы определения качества скольжения лыж, оптимального варианта смазки. Характеристика условий скольжения. Оценка условий и качества скольжения лыж. Определение коэффициента трения сцепления лыж со снегом на склоне по длине (углу выката), по высоте (углу срыва) на равнине.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определить главные показатели готовности снежного покрова к использованию для передвижения на лыжах. Выписать на карточку виды снега и его характеристику [1, п.8.2-8].</p>
	<p align="center"><i>Тема: Подготовка и требования к лыжным трассам</i></p>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Рельеф, подготовка, профилирование и гомологация лыжных трасс. Описание соревновательных трасс для лыжных гонок. Классификация лыжных трасс. Основной принцип построения трассы для лыжных гонок. Гомологация, нормы для трасс. Процедура гомологации. Предсезонная подготовка.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие 18-19).</i> Высотно-угловые характеристики рельефа лыжных трасс. Способы измерения высоты склона на лыжной трассе. Высотометр и визирка для оценки высоты склона. Определение скорости трассы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Перечислить способы измерения длины и крутизны лыжных трасс без высокоточных приборов. Методы подготовки лыжных трасс. Выполнить профилирование лыжной трассы.</p>
3.	<p align="center"><b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение в ИВС</b></p>
	<p align="center"><i>Тема: Инвентарь и оборудование</i></p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Экипировка в ИВС. Критерии подбора инвентаря. Классификация ботинок и креплений. Требование к одежде в ИВС. Оборудование для подготовки инвентаря в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21-22.</i> Современная подготовка лыж. Подготовка пластиковых лыж к тренировке и соревнованиям. Подготовка коньковых лыж к соревнованиям и тренировке. Факторы, влияющие на выбор лыжных масел и парафинов. Последовательность подготовки лыж к тренировке или соревнованиям. Разделение лыжных масел и парафинов по цвету в зависимости от погодных условий, фирмы-производители лыжных масел.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить в виде схемы эволюцию снаряжения в ИВС. Подготовить к соревнованиям по ИВС спортивный инвентарь.</p>
	<p><b>8 семестр</b></p>
4.	<p align="center"><b>Раздел 4. Деятельность организаций физкультурно-спортивной направленности в Российской Федерации</b></p>
	<p align="center"><i>Тема: Управление физкультурно-спортивной деятельности в сфере ИВС</i></p>
4.1	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в государственных и муниципальных учреждениях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.</p>

	<p>Требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку. Управление и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 23.</i> Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах. Начало и окончание учебного года. Основные формы учебно-тренировочного процесса. Документы, регламентирующие работу спортивной школы в течение учебного года: программа развития, уставы, муниципальное задание.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Охарактеризовать документы, регламентирующие работу спортивной школы - по месту жительства: программа развития, уставы, муниципальное задание.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Основные функции (полномочия) федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить схемы: 1. Государственное управление физкультурными и спортивными организациями в ИВС. 2. Структура управления организацией, осуществляющей спортивную подготовку в ИВС. 3. Общественные органы управления физкультурными и спортивными организациями в ИВС. Подготовка к экзамену.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Тема: Спортивные разряды, звания, судейские категории.</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 25.</i> Положение о Единой всероссийской спортивной классификации. Цель ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Перечень официальных соревнований. Содержание норм и требований ЕВСК, условий их выполнения. Реестр видов лыжного спорта. Порядок формирования и утверждения ЕВСК. Положение о присвоении почётных спортивных званий. Общие положения. Условия присвоения почетного спортивных званий: "Заслуженный мастер спорта России"; "Заслуженный тренер России"; "Почетный спортивный судья России". Порядок присвоения почётных спортивных званий.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Заполнить формы-представления по одному спортсмену-лыжнику в каждом разряде, звании: 1. Юношеский разряд; 2. Спортивный разряд второй, либо третий; 3. Спортивный первый, либо КМС; 4. Спортивное звание МС, либо МСМК.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 26.</i> Положение о спортивных судьях. Общие положения. Порядок присвоения квалификационных категорий: «Спортивный судья первой категории», «Спортивный судья второй категории», «Спортивный судья третьей категории», «Юный судья». Порядок присвоения квалификационной категории «Спортивный судья всероссийской категории». Квалификационные требования к спортивным судьям. Права и обязанности спортивного судьи. Порядок лишения и снижения квалификационных категорий спортивным судьям, временное отстранение от спортивного судейства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать таблицу «Отличительные характеристики квалификационных требований к спортивным судьям по лыжным видам спорта»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 27.</i> Квалификационные требования к спортивным судьям по ИВС. Условия присвоения и подтверждения квалификационных категорий спортивным судьям. Условия прохождения теоретической подготовки и сдачи квалификационных зачетов спортивными судьями. Порядок и условия вынесения поощрений и применения мер дисциплинарного воздействия к спортивным судьям.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомится с карточкой учёта спортивной судейской деятельности. Заполнить формы-представления на присвоение судейских категорий: 1 «Юный судья», либо судья третьей категории; 2. Судья второй, либо первой категории; 3. Судья Всероссийской категории. Подготовка к экзамену.</p>
4.2	
5.	<p style="text-align: center;"><b>Раздел 5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса в учреждениях физкультурно-спортивной направленности</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Тема: Программное обеспечение в физкультурно-спортивных организациях</i></p>
5.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 28.</i> Реализация предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта, в организациях дополнительного образования. Общие требования к реализации образовательных программ. Лица, осуществляющие образовательную деятельность: типы образовательных организаций, Устав, организации, осуществляющие обучение.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 29-30.</i> Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта. Сравнить предпрофессиональные программы и программы спортивной подготовки, реализуемые в организациях дополнительного образования.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 31.</i> Характеристика документа «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Требования к минимуму содержания Программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Ознакомится с</p>



	<p>общеразвивающими программами. Составить пояснительную записку к общеразвивающей программе. Определить цель, задачи и содержание программы. Обозначить назначение общеразвивающих программ. Перечислить законодательную базу (концепции, законы), используемую при написании данных программ. Подготовка к экзамену.</p>
5.2	<p><b>Тема: Учебная документация тренера, тренера-преподавателя.</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Положение об учебной документации тренера. Перечень учебной документации: журнал учета групповых занятий; документы планирования учебно-тренировочной работы; учебные контрольные программы; личные дела обучающихся спортивных школ; План-учет воспитательной работы с обучающимися; учет инструктажей по технике безопасности с обучающимися. Критерии оценки работы тренеров спортивных школ. Должностные обязанности тренера, тренера-преподавателя.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 33.</i> Аттестация тренера и тренера-преподавателя. Формы проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность в сфере образования и физической культуры и спорта. Педагогическое портфолио и его структура. Сравнение требований к процедуре аттестации тренера-преподавателя и тренера.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать документ «Мониторинг результативности» спортсменов, тренера-преподавателя за пять лет.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 34.</i> Методические рекомендации порядка ведения, заполнения и хранения типовых журналов учета групповых занятий спортивной школы. Обязанности тренера-преподавателя (тренера). Разделы журнала учёта работы групповых занятий: титульный лист, расписание тренировочных занятий, общие сведения, учёт посещаемости тренировочных занятий и объёмы нагрузок, итоги работы за учебный год, записи о травматических повреждениях. Учет работы в летний период.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Оформить журнал учёта групповых занятий на одну группу на один месяц. Подготовка к экзамену.</p>
6.	<p><b>Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность с использованием ИВС</b></p> <p><b>Тема: Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения</b></p>
6.1	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Организация и содержание подготовки дошкольников и школьников средствами ИВС. Требования к инвентарю и одежде начинающих юных любителей спорта. Методика обучения начальным способам обучения. Подвижные игры, игровые упражнения и задания из ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 35.</i> Упражнения «Школы лыжника», требования к местам использования упражнений. Воспитание «чувства снега» и равновесия. Подбор и дозировка упражнений. Последовательность освоения упражнений «школы лыжника».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для овладения «Школы лыжника».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 36.</i> Обучение коньковым ходам в рамках занятий лыжной подготовкой в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. Условия и требования к освоению коньковых ходов. Специально подготовительные и специально подводящие упражнения коньковым ходам.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Сравнить контрольные нормативы школьников по программе «Лыжная подготовка» с нормативами «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в соответствии с возрастными ступенями.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 37.</i> Организация и содержание лыжной подготовки учащейся молодёжи и военнослужащих. Задачи лыжной подготовки, программный материал в группах основного отделения, специального и спортивного. Виды практических занятий военнослужащих. Критерии результативности освоения лыжной подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 38.</i> Последовательность обучения лыжным ходам. Схема последовательности обучения: упражнения на месте без лыж (в разминке); упражнения на лыжах на месте; упражнения при передвижении на лыжах на учебной лыжне; Упражнения при передвижении на лыжах по пересеченной местности. Требования к местам проведения занятий по лыжной подготовке в соответствии с возрастом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать этапы эстафет для оздоровительного праздника с использованием средств ИВС.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 39.</i> Использование занятий средствами ИВС для оздоровления взрослого населения. Основные показатели оздоровительной физической нагрузки взрослого населения. Оптимальная интенсивность и объём. Место соревновательной деятельности во ИВС в подготовке взрослого населения. Основные виды соревнований ветеранов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 40.</i> Возрастные группы занимающихся</p>

	ИВС старшего возраста. Формирование соревновательных групп. Методика определения результатов соревнований с учётом возрастного коэффициента в протоколах результатов в группе ветераны.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 41. Учебная практика.</i> Подготовка плана-конспекта, мест занятий. Проведение оздоровительного занятия для занимающихся ИВС старшего возраста. Определение рекомендации по нормированию нагрузки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Составить сетку оздоровительных занятий на микроцикл зимнего периода для одной из возрастных групп занимающихся ИВС старшего возраста. Подготовка к экзамену.
	<b>Тема: Адаптивный спорт</b>
6.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 42.</i> Оздоровительная работа с использованием средств ИВС среди лиц с ограниченными возможностями. Основная цель адаптивного спорта. Наиболее распространённые виды адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте (на примере ИВС).
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить классификацию соревновательных групп в видах адаптивного лыжного спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 43-44.</i> История развития адаптивного спорта. Победители и призёры Паралимпиады, Сурдлимпийды, Специальной Олимпиады. Особенности организации судейства соревнований.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию автобиографию чемпиона, призёра Паралимпиады, Сурдлимпийды или Специальной Олимпиады [1,5,7,19]. Подготовка к экзамену.

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

Раздел, Темы	Содержание
<b>7 семестр</b>	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки в ИВС</b>
	<b>Тема: Этапы многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов в ИВС</b>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Особенности тренировки начинающих спортсменов в группах предварительной подготовки в ИВС. Задачи и преимущественная направленность тренировки в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить темы: Отбор юных спортсменов в ИВС. Закономерности протекания естественного отбора и применение их в искусственных методах отбора. Этапы отбора: предварительный (первичный); углубленный (вторичный); спортивной ориентации; в сборные команды района, региона, страны. Информативные показатели при отборе.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Учебно-тематическое планирование в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки на основе федеральных государственных стандартов по избранному виду спорта. Контрольно-переводные нормативы, оценка уровня подготовленности.
1.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Сенситивные периоды развития физических качеств, необходимых в ИВС на этапе предварительной подготовки. Средства и методы их развития. Выполнить в виде таблицы. Название колонок: 1. Название качества, способности. 2. Возраст ( <i>соответствующий этапу предварительной подготовки</i> ), 3. Средства развития качества. 4. Используемые методы тренировки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Сенситивные периоды развития физических качеств необходимых на тренировочном этапе в ИВС. Средства и методы их развития. Выполнить в виде таблицы. Название колонок: 1. Название качества, способности. 2. Возраст ( <i>соответствующий тренировочному этапу</i> ), 3. Средства развития качества. 4. Используемые методы тренировки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомиться и законспектировать: Особенности спортивной подготовки женщин. Разработать таблицу - Построение тренировочного микроцикла с учётом овариально-менструального цикла (ОМЦ) - с учётом направленности, объёма и интенсивности нагрузок.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Сенситивные периоды развития физических качеств необходимых на этапе совершенствования спортивного мастерства в ИВС. Средства и методы их развития. Выполнить в виде таблицы. Название колонок: 1. Название качества, способности. 2. Возраст ( <i>соответствующий этапу совершенствования спортивного мастерства</i> ), 3. Средства развития качества. 4. Используемые методы тренировки.
	<b>Тема: Этап высшего спортивного мастерства</b>
1.2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Особенности тренировки в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства. Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства. Основные формы тренировочного процесса. Характеристики

	<p>формирования групп на этапе высшего спортивного мастерства. Соотношение тренировочного процесса по видам подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выделить и законспектировать особенности тренировки спортсменов высокой квалификации в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплексы упражнений на развитие: силовых способностей, скоростных способностей, общей и специальной выносливости (скоростной, силовой, координационно-двигательной), гибкости, двигательного-координационных способностей на этапе высшего спортивного мастерства в ИВС.</p>
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в ИВС</b>
	<b>Тема: Снег как главное внешнее природное условие для занятий лыжами</b>
2.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках. Основные структурные разновидности снега естественного снежного покрова. Свойства, виды снега. Влияние внешних факторов на структуру снега.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определить главные показатели готовности снежного покрова к использованию для передвижения на лыжах. Выписать на карточку виды снега и его характеристику.</p>
	<b>Тема: Подготовка и требования к лыжным трассам</b>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Рельеф, подготовка, профилирование и гомологация лыжных трасс. Описание соревновательных трасс для лыжных гонок. Классификация лыжных трасс. Основной принцип построения трассы для лыжных гонок. Гомологация, нормы для трасс. Процедура гомологации. Предсезонная подготовка.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Ознакомиться -</i> Высотно-угловые характеристики рельефа лыжных трасс. Способы измерения высоты склона на лыжной трассе. Высотометр и визирка для оценки высоты склона. Определение скоростности трассы. Перечислить способы измерения длины и крутизны лыжных трасс без высокоточных приборов. Методы подготовки лыжных трасс. Выполнить профилирование лыжной трассы по месту жительства.</p>
	<b>8 семестр</b>
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение в ИВС</b>
	<b>Тема: Инвентарь и оборудование</b>
3.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие 4-5.</i> Современная подготовка лыж. Подготовка пластиковых лыж к тренировке и соревнованиям. Подготовка коньковых лыж к соревнованиям и тренировке. Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов. Последовательность подготовки лыж к тренировке или соревнованиям. Разделение лыжных мазей и парафинов по цвету в зависимости от погодных условий, фирмы-производители лыжных мазей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить в виде схемы эволюцию снаряжения в ИВС. Подготовить к соревнованиям личное снаряжение.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомиться с требованиями к спортивным сооружениям для занятий и соревнований в ИВС. Составить список спортивного оборудования, необходимого для организации соревнований в ИВС: городского уровня, всероссийского уровня.</p>
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Деятельность организаций физкультурно-спортивной направленности в Российской Федерации</b>
	<b>Тема: Управление физкультурно-спортивной деятельности в ИВС</b>
4.1	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в государственных и муниципальных учреждениях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта на основе федеральных стандартов спортивной подготовки. Требования к организациям, осуществляющим спортивную подготовку. Управление и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в ИВС.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить схемы: 1. Государственное управление физкультурными и спортивными организациями в ИВС. 2. Структура управления организацией, осуществляющей спортивную подготовку в ИВС. 3. Общественные органы управления физкультурными и спортивными организациями по ИВС. Подготовка к экзамену.</p>
4.2	<p style="text-align: center;"><b>Тема: Спортивные разряды, звания, судейские категории.</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.</p>

	<p>Цель ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Перечень официальных соревнований. Содержание норм и требований ЕВСК, условий их выполнения. Реестр видов лыжного спорта. Порядок формирования и утверждения ЕВСК. Положение о присвоении почётных спортивных званий. Общие положения. Условия присвоения почетных спортивных званий: "Заслуженный мастер спорта России"; "Заслуженный тренер России"; "Почетный спортивный судья России". Порядок присвоения почётных спортивных званий.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие б.</i> Положение о спортивных судьях. Общие положения. Порядок присвоения квалификационных категорий: «Спортивный судья первой категории», «Спортивный судья второй категории», «Спортивный судья третьей категории», «Юный судья». Порядок присвоения квалификационной категории «Спортивный судья всероссийской категории». Квалификационные требования к спортивным судьям. Права и обязанности спортивного судьи. Порядок лишения и снижения квалификационных категорий спортивным судьям, временное отстранение от спортивного судейства.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Заполнить формы-представления по одному спортсмену в каждом разряде, звании: 1. Юношеский разряд; 2. Спортивный разряд второй, либо третий; 3. Спортивный первый, либо КМС; 4. Спортивное звание МС, либо МСМК.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомится с карточкой учёта спортивной судейской деятельности. Заполнить формы-представления на присвоение судейских категорий: 1 «Юный судья», либо судья третьей категории; 2. Судья второй, либо первой категории; 3. Судья Всероссийской категории. Подготовка к экзамену.</p>
	<b>9 семестр</b>
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса в учреждениях физкультурно-спортивной направленности</b>
	<b>Тема: Программное обеспечение в физкультурно-спортивных организациях</b>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Реализация предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта, в организациях дополнительного образования. Общие требования к реализации образовательных программ. Лица, осуществляющие образовательную деятельность: типы образовательных организаций, Устав, организации, осуществляющие обучение.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта. Сравнить предпрофессиональные программы и программы спортивной подготовки, реализуемые в организациях дополнительного образования.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомиться с документом «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Требования к минимуму содержания Программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Разработать аннотацию к программе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Ознакомиться с общеразвивающими программами. Составить пояснительную записку к общеразвивающей программе. Определить цель, задачи и содержание программы. Обозначить назначение общеразвивающих программ. Перечислить законодательную базу (концепции, законы), используемую при написании данных программ. Подготовка к экзамену.</p>
5.1	
	<b>Тема: Учебная документация тренера, тренера-преподавателя</b>
	<p><i>Занятие лекционного типа б.</i> Положение об учебной документации тренера. Перечень учебной документации: Журнал учета групповых занятий; Документы планирования учебно-тренировочной работы; Учебные контрольные программы; Личные дела обучающихся спортивных школ; План-учет воспитательной работы с обучающимися; Учет инструктажей по технике безопасности с обучающимися. Критерии оценки работы тренеров спортивных школ. Должностные обязанности тренера, тренера-преподавателя.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Аттестация тренера и тренера-преподавателя. Формы проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность в сфере образования и физической культуры и спорта. Педагогическое портфолио и его структура. Сравнение требований к процедуре аттестации тренера-преподавателя и тренера.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать документ «Мониторинг результативности» спортсменов-лыжников тренера-преподавателя за пять лет.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Методические рекомендации порядка ведения, заполнения и хранения типовых журналов учета групповых занятий спортивной школы. Обязанности тренера-преподавателя (тренера). Разделы журнала учёта работы групповых занятий: титульный лист, расписание тренировочных занятий, общие сведения, учёт посещаемости тренировочных занятий и объёмы нагрузок, итоги работы за учебный год, записи</p>
5.2	

	о травматических повреждениях. Учет работы в летний период. <i>Самостоятельная работа.</i> Оформить журнал учёта групповых занятий на одну группу на один месяц. Подготовка к экзамену.
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность с использованием лыжных гонок</b>
	<b>Тема: Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения</b>
	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников и школьников. Требования к инвентарю и одежде начинающих юных любителей лыж. Методика обучения начальным способам обучения. Подвижные игры, игровые упражнения и задания на лыжах.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Упражнения «Школы лыжника», требования к местам использования упражнений. Воспитание «чувства снега» и равновесия. Подбор и дозировка упражнений. Последовательность освоения упражнений «школы лыжника».
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для овладения «Школы лыжника».
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Обучение коньковых ходам в рамках занятий лыжной подготовкой в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. Условия и требования к освоению коньковых ходов. Специально подготовительные и специально подводящие упражнения коньковым ходам.
6.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Сравнить контрольные нормативы школьников по программе «Лыжная подготовка» с нормативами «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в соответствии с возрастными ступенями. Разработать таблицу.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Последовательность обучения лыжным ходам. Схема последовательности обучения: упражнения на месте без лыж (в разминке); упражнения на лыжах на месте; упражнения при передвижении на лыжах на учебной лыжне; упражнения при передвижении на лыжах по пересеченной местности. Требования к местам проведения занятий по лыжной подготовке в соответствии с возрастом.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать этапы эстафет для оздоровительного праздника на лыжах: для дошкольников, для младших школьников, для старшеклассников, для студентов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить вопрос - Организация и содержание лыжной подготовки учащейся молодёжи и военнослужащих. Задачи лыжной подготовки, программный материал в группах основного отделения, специального и спортивного. Виды практических занятий военнослужащих. Составить таблицу - Критерии результативности освоения лыжной подготовки.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Составить сетку оздоровительных занятий на микроцикл зимнего периода для одной из возрастных групп лыжников-гонщиков старшего возраста. Подготовка к экзамену.
	<b>Тема: Адаптивный спорт</b>
	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Оздоровительная работа с использованием средств ИВС среди лиц с ограниченными возможностями. Основная цель адаптивного лыжного спорта. Наиболее распространённые виды адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности в адаптивных видах спорта.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить классификацию соревновательных групп в видах адаптивного спорта.
6.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать таблицу – Основные особенности организации спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями в соответствии с нозологиями, выделить разделы – общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13-14.</i> История развития адаптивного спорта. Победители и призёры Паралимпиады, Сурдлимпиады, Специальной Олимпиады. Особенности организации судейства соревнований в видах адаптивного спорта.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать презентацию автобиографию чемпиона, призёра Паралимпиады, Сурдлимпиады или Специальной Олимпиады. Подготовка к экзамену.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник / Раменская Т.И., Баталов А.Г. – гриф МО. – М.: «Буки и Веди», 2015. – 564 с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник / под ред. Г.А. Сергеева. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с.
3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник. – М. Советский спорт, 2010.– 392 с.

### **6.1.2 Дополнительная литература**

4. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: методика преподавания: учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 1999. – 208 с.
5. Баряев А.А. Система подготовки спортсменов-инвалидов в паралимпийском и сурдлимпийском спорте: учебное пособие-СПб, 2015.
6. Брискин Ю.А. и др. Адаптивный спорт: учеб. пос. –М: Советский спорт, 2010. – 316 с.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие. - М.: Академия, 2000. – 368 с.
8. Горбунов С.С. Особенности подготовки лыжников-спринтеров: учебно-методическое пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2013.
9. Горбунов С.С., Миронов А.Ю. Обучение технике способов передвижения на лыжах в бесснежный период и на снегу: учебно-методическое пособие / - Чайковский: ЧГИФК, 2010.
10. Костарева С.В. Средства по общей физической подготовке студентов на занятиях по лыжному спорту: Методические рекомендации. – Чайковский: ЧГИФК, 2006.
11. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост. П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 72 с.
12. Мельников С.А., Харасов Р.М. Организация и проведение спортивных мероприятий [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 ФК. - Чайковский: ФГБОУ ВО "ЧГИФК", 2018.
13. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Учебное пособие. Ижевск. Издательский дом «Удмуртский университет», 1999. – 342 с.
14. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 класс: методическое пособие / В.В. Осинцев. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 272 с.
15. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие.- М.: Спорт, 2016.- 184 с.
16. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / сост. В.И. Лях, А.А. Зданович. 4-е издание – М.: Просвещение, 2007. – 127 с.
17. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 319 с.
18. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
19. Раменская Т.И., Баталов А.Г. «Лыжный спорт»: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов ВУЗов. - М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.
20. Рекомендации для руководителей физкультурно-оздоровительных клубов инвалидов по организации занятий физической культурой и спортом и распределению спортсменов на группы по степени функциональных возможностей [Текст] / авт.-сост. Н.А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 216 с.
21. Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Текст]: научно-теоретический журнал.- №9(163), 2018г. - СПб, 2018. - 351 с.
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон [Электронный ресурс]/ — Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 28 с. (элект. ресур. ЭБС «IPRbooks»).
23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс]/ — Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 28 с. (элект. ресур. ЭБС «IPRbooks»).
24. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий. /сост. Видякин М.В. - Изд-во: Учитель, 2006. – 171 с.
25. Чумаков В.Н., Каринцев И.А. Организация занятий по лыжной подготовке в образовательных учреждениях: методические рекомендации, - Чайковский: ЧГИФК, 2004.

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

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<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	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная стол для лиц с нарушениями опорного аппарата

<p>проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>(ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя);</p> <p>2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.</p>
<p>аудитория № 111</p> <p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.</p>
<p>аудитория № 207</p> <p>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>