

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.06.2026 10:59:26
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

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

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Профессионально-спортивное совершенствование (Б1.В.03)

Направление подготовки	49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
Квалификация выпускника	Тренер по виду спорта. Преподаватель
Год начала подготовки (по учебному плану)	2026
Форма обучения, семестр	очная: 3,4,5,6,7,8 семестр заочная: 3,4,5,6,7,8,9 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачётных единиц: 21 часов: 756
Промежуточная аттестация	зачёт, зачёт с оценкой

Разработчик рабочей программы:

Горбунов С.С., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС

Протокол от «07» апреля
2026 г. № 18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля
2026 г. № 9

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-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности УК-6.3 Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни
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.

<p>ПК-4 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство.</p>	<p>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.</p>
<p>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</p>	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах						Всего
		3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	
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:							
	в академических часах	108	72	108	108	216	144	756
	в зачетных единицах	3	2	3	3	6	4	21

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах							Всего
		3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.	
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: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	72 2	72 2	180 5	108 3	144 4	72 2	108 3	756 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)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах					Трудоемкость, в часах
		Занятия лекционного типа	Контактная работа		Самостоятельная работа		
			Занятия семинарского типа	всего			
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
		Занятия лекционного типа	Контактная работа		Самостоятельная работа	
			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						
32	Физическая подготовка в избранном виде спорта	0	6	0	38	44
33	Техническая подготовка в избранном виде спорта	0	4	0	30	34
34	Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта	0	2	0	8	10
35	Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта	0	4	0	6	10
36	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта	0	0	0	10	10
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)

№ темы	Содержание
<i>3 семестр</i>	
1	<i>Тема Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта</i> <i>Занятие семинарского типа (семинар) 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.

	<i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 2. Основы общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-6. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта с использованием общеподготовительных средств (работа на тренажерах, прыжковые упражнения, игры, эстафеты на различные группы мышц).</i>
	<i>Самостоятельная работа: Самостоятельная подготовка. Выполнение упражнений на развитие силовых способностей (скоростно-силовых, собственно-силовых, силовой выносливости).</i>
2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта общеподготовительными средствами (легкоатлетические упражнения, эстафеты, игры).</i>
	<i>Самостоятельная работа: Самостоятельная подготовка. Выполнение общеподготовительных упражнений на развитие скоростных способностей разных мышечных групп с использованием различных методов тренировки.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-12. Развитие выносливости в избранном виде спорта с использованием общеподготовительных средств (кросс кросс-поход, передвижение на велосипеде, работа на тренажерах и т.п.).</i>
	<i>Самостоятельная работа: Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-15. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта общеподготовительными средствами (гимнастические и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, работа на тренажерах, эспандерах).</i>
	<i>Самостоятельная работа: Самостоятельная подготовка. Выполнение упражнений (статических и динамических) на развитие координационных способностей.</i>
	<i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16-19. Применение подводящих и имитационных упражнений при обучении технике избранного вида спорта (отработка фазового состава техники).</i>
3	<i>Самостоятельная работа: Самостоятельная подготовка. Выполнение имитационных упражнений применяемых в избранном виде спорта.</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 20-23. 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).</i>
	<i>Самостоятельная работа: Самостоятельная подготовка. Выполнение имитации техники лыжных ходов (на месте и в движении).</i>
	<i>Тема Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта</i>
4	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 24. 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.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подготовить конспект: Объективные и субъективные показатели, используемые для контроля и самоконтроля в избранном виде спорта.</i>
	<i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i>
5	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 25-27. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью закрепления пройденного материала и совершенствования интегральной подготовленности.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подготовить конспект: Компоненты соревновательной деятельности, подвергающиеся анализу в избранном виде спорта.</i>
	<i>4 семестр</i>
	<i>Тема Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта</i>
6	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 28. Требования к выбору мест проведения занятий по избранному виду спорта. Современный спортивный инвентарь и уход за ним. Ремонт инвентаря.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 29. Подготовки спортивного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Классификация мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения. Способы тестирования инвентаря перед соревнованиями.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подготовить конспект. Характеристика оборудования используемого при подготовке лыж к тренировочным занятиям и соревнованиям.</i>
	<i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i>
7	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 30-31. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта с использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений (работа на тренажерах лыжника, работа с эспандерами, передвижение одновременным</i>

	<p>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> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32.</i> Развитие общей и специальной выносливости в избранном виде спорта с использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений.</p> <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.</p>
8	<p><i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i></p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 36-38.</i> Обучение технике коньковых лыжных ходов (полуконьковый, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, коньковый ход без отталкивания руками).</p> <p><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.</p>
9	<p><i>Тема Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (семинары) 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить дневник самоконтроля.</p>
10	<p><i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i></p> <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Провести письменный анализ соревновательной деятельности (определить положительные и отрицательные моменты, что получилось, что не получилось, выявить причины). Заполнение дневника самоконтроля.</p>
<i>5 семестр</i>	
11	<p><i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 46-48.</i> Развитие координационных способностей с использованием специально-подготовительных упражнений в избранном виде спорта.</p> <p><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.</p> <p><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.</p>
12	<p><i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i></p> <p><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).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение имитации лыжных ходов на месте и в движении. Имитация работы рук на эспандере лыжника. Заполнение дневника самоконтроля.</p> <p><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.</p> <p><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.</p>

13	<i>Тема Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинары) 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	<i>Тема Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта</i>
	<i>Занятия семинарского типа (семинары) 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	<i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 70-72.</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью совершенствования интегральной подготовленности.
<i>6 семестр</i>	
16	<i>Тема Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 73.</i> Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности при различных температурных условиях и состоянии снежного покрова.
17	<i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i>
	<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.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 78-80.</i> Совершенствование координационных способностей с использованием специально-подготовительных и соревновательных средств.
18	<i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование общей и специальной гибкости в избранном виде спорта. Заполнение дневника самоконтроля.
	<i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i>
	<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 тренажерных устройств. Тактическая подготовка в избранном виде спорта.
19	<i>Самостоятельная работа:</i> Понятия о технике и тактике. Классификация тактических действий в ИВС. Отработка техники классических и коньковых лыжных ходов. Заполнение дневника самоконтроля.
	<i>Тема Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта</i>
20	<i>Занятия семинарского типа (семинары) 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 микроцикловой (недельный) план тренировки.
21	<i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i>
	<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.
<i>7 семестр</i>	
21	<i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 100-106.</i> Совершенствование силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых) с применением общих и специальных средств тренировки.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 107-109.</i> Совершенствование скоростных способностей. Применение различных средств и методов тренировки, направленных на повышение уровня скоростных способностей.
	<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.

	<p><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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 121.</i> Совершенствование общей и специальной гибкости.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельная подготовка. Совершенствование специальной гибкости (повторный метод, развивающий режим). Стретчинговые упражнения. Заполнение дневника самоконтроля.</p>
	<p><i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i></p>
22	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект. Подобрать упражнения для устранения ошибок возникающих в технике избранного вида спорта. Заполнение дневника самоконтроля.</p> <p><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).</p>
	<p><i>Тема Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта</i></p>
23	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Соотнести результаты контроля физической подготовленности с нормативными значениями стандарта спортивной подготовки по виду спорта и написать рекомендации. Заполнение дневника самоконтроля.</p>
	<p><i>Тема Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта</i></p>
24	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 143-144.</i> Разработка документов планирования (оперативного, текущего, этапного) в избранном виде спорта.</p> <p><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).</p>
	<p><i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i></p>
25	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 145-153.</i> Участие в спортивных соревнованиях с целью определения и повышения уровня интегральной подготовленности</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Письменный анализ собственной соревновательной деятельности. Предложения по внесению коррективов в процесс подготовки. Ведение дневника самоконтроля.</p>
	<p><i>8 семестр</i></p>
	<p><i>Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта</i></p>
26	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 154-155.</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>
	<p><i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i></p>
27	<p><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.).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельная подготовка. Применение комплексов упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей, координационных способностей, силовой и скоростной выносливости. Заполнение дневника самоконтроля.</p>
	<p><i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i></p>
28	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельная подготовка. Совершенствование техники способов</p>

	передвижения на лыжах в усложнённых условиях (например: с отягощением, при плохом скольжении, подъёмы различной крутизны и т.п.). Ведение дневника самоконтроля.
29	<i>Тема Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта</i>
	<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	<i>Тема Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта</i>
	<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	<i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i>
	<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:</i> Составить конспект: 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)

№ темы	Содержание
<i>3 семестр</i>	
1	<i>Тема Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 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	<i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Основы общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 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).
	<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.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение упражнений на развитие общей выносливости (<i>кросс-кросс-поход, передвижение на велосипеде, работа на тренажёрах и т.п.</i>).
3	<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).
	<i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Применение подводящих и имитационных упражнений при обучении технике избранного вида спорта (отработка фазового состава техники).
4	<i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение имитации техники классических и коньковых лыжных ходов (на месте и в движении), имитация работы рук на тренажёре лыжника.
	<i>Тема Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта</i>
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить конспект: 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.

	<i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i>
5	<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.
	<i>4 семестр</i>
	<i>Тема Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта</i>
6	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить конспект. 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.
	<i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i>
7	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 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.
	<i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i>
8	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 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. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 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.
	<i>Тема Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта</i>
9	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 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.
	<i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i>
10	<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.
	<i>5 семестр</i>
	<i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i>
11	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Развитие координационных способностей с использованием специально-подготовительных упражнений в избранном виде спорта <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. Самостоятельная подготовка. Развитие силовых, скоростных, координационных способностей на основе использования специально-подготовительных упражнений.

	<i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i>
	<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).
12	<i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельная подготовка. Выполнение имитации лыжных ходов на месте и в движении. Имитация работы рук на эспандере лыжника. Заполнение дневника самоконтроля.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 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.
	<i>Тема Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта</i>
13	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 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.
	<i>Тема Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта</i>
14	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 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.
	<i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i>
15	<i>Самостоятельная работа:</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью совершенствования интегральной подготовленности.
	<i>6 семестр</i>
	<i>Тема Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта</i>
16	<i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить конспект. Подготовка лыжного инвентаря к тренировочной и соревновательной деятельности при различных температурных условиях и состоянии снежного покрова.
	<i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Совершенствование силовых способностей, используя специально-подготовительные и соревновательные средства.
17	<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.
	<i>Совершенствование общей и специальной гибкости в избранном виде спорта.</i> Заполнение дневника самоконтроля.
	<i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i>
18	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 19-21.</i> Закрепление техники в избранном виде спорта в облегчённых и стандартных условиях. Устранение ошибок в технике, в том числе с использованием тренажёрных 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.
	<i>Тема Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта</i>
19	<i>Занятие семинарского типа (семинар) 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.
	<i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i>
20	<i>Самостоятельная работа:</i> Участие в соревнованиях по избранному виду спорта с целью совершенствования интегральной подготовленности.
	<i>Письменное задание.</i> Анализ соревновательной деятельности в избранном виде спорта за предыдущий сезон на примере одного из спортсменов. Заполнение дневника самоконтроля.

<i>7 семестр</i>	
<i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i>	
21	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 23.</i> Совершенствование силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых) с применением общих и специальных средств тренировки
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 24.</i> Совершенствование скоростных способностей. Применение различных средств и методов тренировки, направленных на повышение уровня скоростных способностей.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 25.</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.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 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.
<i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельная подготовка. Совершенствование общей и специальной гибкости (повторный метод, развивающий режим). Стретчинговые упражнения. Заполнение дневника самоконтроля.	
<i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i>	
22	<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.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект. Подобрать упражнения для устранения ошибок возникающих в технике избранного вида спорта. Самостоятельная подготовка. Применение тактических приёмов при отработке различных вариантов ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта (в контактных и раздельных гонках). Заполнение дневника самоконтроля.
<i>Тема Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта</i>	
23	<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.
	<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.
<i>Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта</i>	
24	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 32-33.</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).
<i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i>	
25	<i>Самостоятельная работа:</i> Участие в спортивных соревнованиях с целью определения и повышения уровня интегральной подготовленности. Письменный анализ собственной соревновательной деятельности. Предложения по внесению коррективов в процесс подготовки. Ведение дневника самоконтроля.
<i>8 семестр</i>	
<i>Тема Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка в избранном виде спорта</i>	
26	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 34.</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.

	<i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i>
27	<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.). <i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельная подготовка. Применение комплексов упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей, координационных способностей, силовой и скоростной выносливости. Заполнение дневника самоконтроля.
	<i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i>
28	<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.
	<i>Тема Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта</i>
29	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 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.
	<i>Тема Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта</i>
30	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 41.</i> Проведение тренировочного занятия (части тренировочного занятия) на основе разработанного плана. <i>Самостоятельная работа:</i> Разработка тренировочного плана по избранному виду спорта.
	<i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i>
31	<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.
	<i>9 семестр</i>
	<i>Тема Физическая подготовка в избранном виде спорта</i>
32	<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).
	<i>Тема Техническая подготовка в избранном виде спорта</i>
33	<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.
	<i>Тема Контроль и самоконтроль на занятиях избранным видом спорта</i>
34	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 47.</i> Провести контроль физической подготовленности на занятии. <i>Самостоятельная работа:</i> Разработать оценочный лист для контроля физической подготовленности.
	<i>Тема Планирование спортивной тренировки в избранном виде спорта</i>
35	<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.
	<i>Тема Соревновательная деятельность в избранном виде спорта</i>
36	<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. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98647.html>.
4. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие.- СПб, 2007.
5. Система отбора и дальнейшего сопровождения спортивно одаренных детей в Российской Федерации : монография / О. А. Двейрина, К. В. Белый, А. И. Крылов [и др.] ; под редакцией О. А. Двейриной, К. В. Белого, Ю. М. Макарова. — Москва : Издательство «Спорт», 2024. — 358 с. — ISBN 978-5-907601-74-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/147373.html>
6. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2-х книгах [Текст]: учебник / В. Н. Платонов. – К : Олимпийская литература, 2015. – 1 экз.
7. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов : Настольная книга тренера. В 2 томах / В. Н. Платонов. - Москва : ООО "Принтлето", 2021.
8. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. <https://www.iprbookshop.ru/119191.htm>
9. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- Москва : Юрайт, 2017.
10. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие – Москва : Спорт, 2016 <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=55591>

6.1.2 Дополнительная литература

11. Биатлон : учебник / под редакцией Н. Г. Безмельницына. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.
12. 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>
13. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений. Теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М. : Издательство «Спорт», 2018.
14. 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. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104666.html>
15. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-е изд., с испр. и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – Москва : Спорт, 2021. – 440 с. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>
16. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010. – 22 экз.

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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант

6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

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.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.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 «Малая Юриха», урочище «За логом».	1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.
Стрелковый тир	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул

<p>г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом».</p>	<p>преподавателя; 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 Чайковский район, с. Ольховка, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом»</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья); 2. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), сушилка, станок для подготовки лыж, стартовые номера, мази парафины.</p>