

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 09.06.2026 11:25:49
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

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

Направление подготовки	49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
Квалификация выпускника	Тренер по виду спорта. Преподаватель
Год начала подготовки (по учебному плану)	2026
Форма обучения, семестр	очная: 4 семестр заочная: 5, 6 семестры
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 3 часов: 108
Промежуточная аттестация	зачёт с оценкой

Разработчик рабочей программы:

Зебзеев Вик.В. к.п.н.

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 профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в качестве тренера-преподавателя при изучении основ техники и формировании спортивно-технического мастерства в сложно-координационных зимних видах спорта.

1.2 Задачи дисциплины

- привить обучающимся профессионально-педагогические навыки по организации занятий и обучению технике избранного вида спорта;
- сформировать представления о системе технической подготовки в избранном виде спорта;
- способствовать освоению и применению средств и методов технической подготовки в сложно-координационных зимних видах спорта.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

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

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

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

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

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

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

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

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	8	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	0	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0	8/2	8/2
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	50/0	46/19	96/19
3	Промежуточная аттестация – зачёт с оценкой	-	+	+
4	Всего трудоёмкость дисциплины:	54	54	108
	<i>в академических часах</i>	1,5	1,5	3
	<i>в зачетных единицах</i>			

4 Фонд оценочных средств

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

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

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

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

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

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>Тема Принципы обучения технике ИВС</i>
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика основных дидактических принципов обучения.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Особенности применения принципов обучения в ИВС. Специфические принципы обучения технике в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить примеры принципов обучения в ИВС, применяемые в обучении технике ИВС.
	<i>Тема Средства обучения технике ИВС</i>
2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика основных средств обучения в ИВС. Технические средства обучения в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Эффективные средства при начальном обучении техники в ИВС. Практическое применение средств при обучении технике в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию по применению технических средств в ИВС на разных этапах многолетней подготовки.
	<i>Тема Методы обучения технике ИВС</i>
3	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Характеристика основных методов обучения двигательным действиям в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Характеристика словесных, наглядных, практических методов формирования двигательного навыка. Их значение в процессе обучения технике ИВС.
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Эффективные методы обучения в процессе совершенствования техники в ИВС.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Применение методов обучения на этапах формирования двигательного навыка в ИВС.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о наиболее современных и востребованных методах обучения технике в ИВС.
	<i>Тема Основные элементы техники ИВС</i>
4	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Обзор элементов техники ИВС. Классификация способов, основные компоненты базового состава. Характеристика сил, действующих на спортсмена в условиях тренировочной деятельности. Критерии оценки техники.
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Подготовительные и подводящие упражнения в системе подготовки в ИВС. Имитационные упражнения на месте и в движении: изучение техники имитации в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Особенности и анализ техники в ИВС. Просмотр с помощью видео элементов техники. Техника владения лыжами. Анализ техники ведущих атлетов.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Освоение подводящих упражнений для овладения техникой ИВС. Выполнение имитационных упражнений на месте и в движении.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение с требованиями, предъявляемыми к технике ИВС. Провести анализ техники одного из высококвалифицированных спортсменов.
	<i>Тема Методика обучения технике ИВС</i>
5	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Методика обучения технике ИВС, последовательность обучения. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося.
	<i>Занятие лекционного типа 8.</i> Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности формирования, положительные и отрицательные стороны.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося и их применение на практике.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11.</i> Особенности становления индивидуальных деталей техники в ИВС. Предпосылки перехода умения в навык. Этапы совершенствования техники в ИВС.
	<i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 12-13.</i> Техническая подготовка в ИВС на разных этапах многолетней подготовки. Техника владения лыжами.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14-15.</i> Техника и методика конкретных локомоций в ИВС.

	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16.</i> Эффективность техники ИВС в соответствии с индивидуальными физическими возможностями. Пути совершенствования технического мастерства.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Описать ошибки, допускаемые при формировании основных элементов в технике ИВС.

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

<i>№ темы</i>	<i>Содержание</i>
<i>5 семестр</i>	
<i>Тема Принципы обучения технике ИВС</i>	
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика основных дидактических принципов обучения. Особенности применения принципов обучения в ИВС. Специфические принципы обучения технике в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Охарактеризовать основные дидактические принципы обучения. Выявить особенности применения принципов обучения в ИВС. Специфические принципы обучения технике в ИВС. Составить примеры принципов обучения в ИВС, применяемые в обучении технике.
<i>Тема Средства обучения технике ИВС</i>	
2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика основных средств обучения в ИВС. Технические средства обучения в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Охарактеризовать основные средства обучения в ИВС и технические средства обучения в ИВС. Законспектировать эффективные средства при начальном обучении технике в ИВС, практическое применение средств при обучении технике в ИВС. Составить презентацию по применению технических средств в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.
<i>Тема Методы обучения технике ИВС</i>	
3	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить материал – «Наглядные, словесные, практические методы формирования двигательного навыка. Их значение в процессе обучения технике ИВС. Эффективные методы обучения в процессе совершенствования техники в ИВС».
<i>6 семестр</i>	
<i>Тема Методы обучения технике ИВС</i>	
3	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Применение методов обучения на этапах формирования двигательного навыка в ИВС. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение о наиболее современных и востребованных методах обучения техники в ИВС.
<i>Тема Основные элементы техники ИВС</i>	
4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Обзор элементов техники ИВС. Классификация способов, основные компоненты базового состава. Характеристика сил, действующих на спортсмена в условиях тренировочной деятельности. Критерии оценки техники. Подготовительные и подводящие упражнения в системе подготовки ИВС. Имитационные упражнения на месте и в движении: изучение техники имитации в ИВС. Особенности и анализ техники в ИВС. Просмотр видео элементов техники. Анализ техники ведущих атлетов. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить сообщение с требованиями, предъявляемыми к технике ИВС. Провести анализ техники одного из высококвалифицированных спортсменов.
<i>Тема Методика обучения технике ИВС</i>	
5	<i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Методика обучения технике передвижения на лыжах, последовательность обучения. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося. Динамический стереотип двигательного действия в технике: особенности образования, положительные и отрицательные стороны. Подбор упражнений в зависимости от конкретных задач, возраста, квалификации и физической подготовленности занимающегося и их применение на практике. <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Особенности становления индивидуальных деталей техники в ИВС. Предпосылки перехода умения в навык. Этапы совершенствования техники в ИВС. Техника и методика конкретных локомоций в ИВС. Техническая подготовка в ИВС на разных этапах многолетней подготовки. Эффективность техники ИВС в соответствии с индивидуальными физическими возможностями. Пути совершенствования технического мастерства.

Самостоятельная работа. Описать ошибки, допускаемые при формировании основных элементов в спортивной технике.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие/ под ред. Шивринской С.Е.- М.: Юрайт, 2017. – 247 с. – 10 экз.
2. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-е изд., с испр.и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – Москва : Спорт, 2021. – 440 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>

6.1.2 Дополнительная литература

3. Платонов, В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2-х книгах : учебник/ В. Н. Платонов. Кн. 1. – К: Олимпийская литература, 2015. – 680 с. – 1 экз.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. В 2-х книгах : учебник/ В. Н. Платонов. Кн. 2. – К: Олимпийская литература, 2015. – 752 с. – 1 экз.
5. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник – гриф МО. - М: "Буки и Веди", 2015. – 564 с. – 10 экз.
6. Семейкин, А. И. и др. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков пути оптимизации тренировочного процесса : учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2007. – 134 с. – 2 экз.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник / под ред. Сергеева Г.А.-М.: Академия, 2012. – 176 с. – 30 экз.
8. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М: Советский спорт, 2010. – 392 с. – 22 экз.

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	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
1	MAX
1	VLC
1	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/
5.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.
аудитория № 102А учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)) стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол 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 617742, Пермский край, г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом». - № табл. 19/61 по паспорту БТИ	1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.
Комплекс трамплинов 617742, Пермский край, г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48	1. Спортивный инвентарь и оборудование: система летней и зимней лыжни Ski-Line (Rehau); система искусственного снегообразования; снегоудержания и ветрозащиты; две канатные дороги; тензометрические платформы, система видеонализа и система электронного хронометража ALGE-Timing, вакс-боксы 12 шт., вагончики для переодевания и подготовки лыж 12 шт.