

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры»
(ФГБУ СПбНИИФК)


УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Ученым советом
ФГБУ СПбНИИФК

Директор ФГБУ СПбНИИФК

«28» июня 20 23 г.,
протокол № 6


«28» июня 20 23 г.



**Дополнительная профессиональная образовательная программа
повышения квалификации**

**«ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ
СПОРТА: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Санкт-Петербург

2023

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Программа рассчитана на совершенствование обобщенных трудовой функции: Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организация физкультурно-оздоровительной работы с лицами старших возрастных групп» составляют:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Содержание программы учитывает требования профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019г. № 191н и «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020г. № 952н;

- Устав Федерального государственного бюджетного учреждения «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры».

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы: овладение системой научно-практических знаний, умений и компетенций в сфере физической культуры и спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности; обновления теоретических знаний и практических навыков профессиональной деятельности тренера по лыжным видам спорта в связи с повышением требований к уровню их квалификации и необходимостью освоения современных методов решения профессиональных задач в соответствии со стандартом «Тренер-преподаватель».

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Деятельность по подготовке	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом	А/01.6

	спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии воспитанию с целями программ, реализуемых организацией обучающихся	A/02.6 6
		Проведение занятий физической культурой и спортом	A/03.6 6
		Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях	A/05.6
		Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки	A/09.6 6
В	Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	V/01.7
		Совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	V/02.7
		Обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя	V/03.7
		Оказание экспертной и методической помощи по вопросам компетенции	V/04.7
		Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине)	V/06.7

Обучающийся ДПП ПК должен овладеть способами решения следующих задач:
- Разработка и реализация программ спортивной подготовки.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование

1.4 Планируемые результаты обучения

1.4.1 Результаты освоения общепрофессиональных и профессиональных компетенций, запланированных в рамках настоящей Программы.

В результате освоения Программы «Подготовка спортивного резерва в лыжных видах спорта: современные подходы и практические аспекты тренировочной деятельности» слушатель должен овладеть следующими видами компетенций:

1. ОПК-1. Способен планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом положений теории и практики физической культуры (теории и практики лыжного спорта), физиологической характеристики нагрузок, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

2. ОПК-2. Способен проводить учебно-тренировочные занятия различной направленности (физической, технической, тактической) с использованием средств, методов, приемов и принципов подготовки спортивного резерва.

3. ОПК-3. Способен осуществлять контроль тренировочного процесса с использованием методов измерений и оценки функционального состояния, физической, технической и тактической подготовленности.

4. ПК-1. Способен осуществлять выбор и эффективно использовать современные научно-обоснованные средства и методы подготовки, материально-технического обеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

5. ПК-2. Способен разрабатывать и реализовывать программы многолетней спортивной подготовки (тренировочные планы) в ИВС.

6. ПК-3. Способен корректировать тренировочную и соревновательную нагрузку на основе данных педагогического контроля.

1.4.2 Результаты освоения Программы в соответствии с стандартом Тренер-преподаватель

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование					
Виды деятельности (код трудовой функции)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владеет)
Планирование содержания занятий физической культурой и спортом (А/01.6)	Планирование тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки	ОПК-1 ПК-1 ПК-2	Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; Особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; Цели и задачи тренировочного процесса, определяемые федеральными стандартами	Разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта; Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	Планированием тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

			спортивной подготовки; Формы, методы и средства тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта		
Проведение занятий физической культурой и спортом (А.03.06)	<p>Осуществление тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;</p> <p>Осуществление образовательного процесса в образовательных организациях, реализующих дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе в соответствии с</p>	<p>ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2 ПК-3</p>	<p>Реализовывать программу спортивной подготовки по виду спорта с учетом возрастных характеристик и уровня подготовленности спортсменов;</p> <p>Анализировать и оценивать динамику антропометрических, физиологических, психологических параметров спортсменов на этапах спортивной подготовки;</p> <p>Применять средства и методы в соответствии с задачами этапа спортивной</p>	<p>Требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности;</p> <p>Возрастные характеристики спортсменов и специфические особенности тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;</p> <p>Возрастные характеристики обучающихся и</p>	<p>Положениями теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта;</p> <p>Теорией и методикой избранного вида спорта, теорией и методикой обучения базовым видам спорта, анатомией человека, биомеханикой двигательной деятельности, спортивной метрологии;</p>

	федеральными государственными требованиями и федеральными стандартами спортивной подготовки		подготовки, индивидуальными особенностями спортсменов; Контролировать и корректировать (при необходимости) величину физической нагрузки спортсменов и обучающихся	специфические особенности образовательного процесса в организациях дополнительного образования, в том числе с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки	методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека
Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях (А/05.6)	Анализ соревновательной деятельности и ее результатов для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях	ОПК-3 ПК-3	Анализировать результаты соревновательной деятельности для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях	Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта	Организовывает контроль за подготовленностью спортсменов; Интерпретирует результаты соревновательной деятельности
Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки (А/09.6)	Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности	ОПК-3 ПК-3	Планировать и проводить мероприятия контроля, оценки и учета результатов с использованием информативных средств и методов; Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой	Основные функции и формы контроля подготовленности: годичный, этапный, текущий и оперативный, - их содержание и особенности при организации и проведении тренировочного процесса;	Основные способы, методы и объекты контроля за физической, технической и тактической подготовленностью спортсменов; Содержание и документы

	спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку		информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении	Способы распределения нагрузки на тренировочных занятиях	поэтапного, текущего и оперативного учета результатов спортивной подготовки по виду спорта
Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта, спортивной дисциплины, с целью развития всех сторон подготовленности; Контроль выполнения спортсменом	Проведение со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта, спортивной дисциплины, с целью развития всех сторон подготовленности; Контроль выполнения спортсменом	ОПК-1 ОПК-2 ОПК-3 ПК-1 ПК-2 ПК-3	Обеспечивать выполнение индивидуальных и групповых планов тренировок спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине); Пользоваться приборами объективного контроля, техническими средствами и	Правила вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; Принципы и закономерности, обеспечивающие реализацию целей тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации; Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня,	Спецификой проведения тренировочных занятий; современные средства и методы тренировки в ИВС; требованиями к технике безопасности во время проведения тренировочных занятий; использовать в тренировочном процессе современные средства и методы контроля за подготовленностью спортсменов

	(спортсменами) спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) индивидуального и групповых планов спортивной подготовки		устройствами, средствами измерений, разработанными для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов	субъекта Российской Федерации;	
Контроль, учет и анализ спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине) (В/06.7)	Систематический первичный учет результатов тренировочного и соревновательного процесса спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации;	ОПК-3 ПК-3	Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о ходе тренировочного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации	Содержание и документы учета спортивных результатов, достигнутых спортивной сборной командой муниципального уровня, субъекта Российской Федерации	Принципами и закономерностями, обеспечивающих реализацию целей тренировочного процесса; Средствами и методами сбора анализа данных полученных в ходе тренировочного и соревновательного процесса

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-3 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации государственного образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;
- анализ учебных и практических ситуаций;
- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);
- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;
- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;
- личностно-ориентированный подход;
- компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	4-8	3-6	2-3 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному ФГБУ СПбНИИФК.

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе		
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
1	Начальный этап подготовки в лыжных видах спорта	30	12	8	10
2	Общая и специальная физическая подготовка в лыжных видах спорта	24	8	8	8
3	Технико-тактическая подготовка в лыжных видах спорта	32	16	8	8
4	Планирование и контроль тренировочного процесса в лыжных видах спорта	20	8	6	6
	Итоговая аттестация	2	-	-	2
	Всего:	108	44	30	34

2.2 Учебный план

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Начальный этап подготовки в лыжных видах спорта (30 часов)

Тема 1.1 Цели и задачи начального этапа подготовки. Возрастные особенности детей и подростков. (4 часа)

Основные задачи начального этапа подготовки согласно Федеральным стандартам спортивной подготовки. Сенситивные периоды развития онтогенетического развития физических способностей. Общие подходы к тренировке на начальном этапе. Современные тенденции развития детского спорта в разных странах.

Тема 1.2 Развитие двигательных способностей (2 часа)

Принципы развития координационных способностей. Типы координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей. Гибкость и средства ее развития. Быстрота, средства и методы ее развития на начальном этапе подготовки. Силовые способности, средства и методы их развития на начальном этапе. Выносливость, средства и методы ее развития на начальном этапе.

Тема 1.3 Формирование двигательных навыков (2 часа)

Психофизиологические основы формирования двигательного навыка. Уровни построения движений. Проблемы, возникающие при формировании двигательных навыков и способы их решения.

Тема 1.4 Техническая подготовка на начальном этапе (4 часа)

Определение техники и технической подготовки. Требования к технике спортивных движений. Современные подходы к обучению и совершенствованию техники в разных странах. Средства и методы обучения технике спортивных движений на начальном этапе подготовки. Взаимосвязь технической и физической подготовки.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.1	Возрастные особенности детей и подростков	2
1.2	Средства и методы развития двигательных способностей	2
1.3	Средства и методы формирования двигательных навыков	2
1.4	Средства и методы технической подготовки на начальном этапе	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Освоить нормативную документацию по избранному виду спорта (ФССП по ИВС).	2
1.2	Освоить методы оценки биологического возраста для определения оптимальных периодов развития двигательных способностей (Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка	2

	юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 240 с.)	
1.3	Подготовиться к устному опросу по теме: Организация занятий на лыжах на начальном этапе подготовки	2
1.4	Разработать упражнения и игры на лыжах для обучения требуемым двигательным навыкам	4

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу
Устный опрос, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Примерный перечень вопросов к разделу

1. Какие основные задачи подготовки решаются на начальном этапе?
2. Какие сенситивные периоды развития двигательных способностей соответствуют начальному периоду подготовки в лыжных видах спорта?
3. Назовите упражнения для развития функции равновесия.
4. Какие компоненты координационных способностей наиболее важны в прыжках на лыжах с трамплина?
5. Назовите упражнения для совершенствования чувства ритма и согласованности движений.
6. Какие методы развития гибкости вы знаете?
7. Какие силовые упражнения можно применять на начальном этапе подготовки?
8. Назовите примеры игр и упражнений для развития силы мышц-стабилизаторов?
9. Каким образом можно повысить интерес к занятиям спортом на начальном этапе?
10. Какие проблемы могут возникнуть при раннем использовании специальных средств подготовки?
11. Назовите наиболее эффективные средства технической подготовки в лыжных видах спорта на начальном этапе.
12. Каким образом можно осуществлять техническую подготовку в бесснежный период?

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
2. Иссурин В.Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов. – М.: Спорт, 2019. – 207 с.
3. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Книга по требованию, 2012. – 253 с.
4. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 136 с.
5. «Лестница развития» в биатлоне / Союз биатлонистов России. – URL: <https://biathlonrus.com/upload/iblock/a11/a1145f50a0ff1983510f30c5306d3c73.pdf> (дата обращения 28.04.2022).

6. Skills Development Programmer's Guidebook // Nordiq Canada. – URL: <https://nordiqcanada.ca/wp-content/uploads/Programmers-Guidebook-copy.pdf> (дата обращения 25.04.2022).

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2021 № 490 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина» (Зарегистр. в Минюсте России 28.07.2021 № 64415. – URL: https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1648063331&tld=ru&lang=ru&name=30_06_2021 (дата обращения 28.01.2022).

8. Приказ Минспорта России от 20.03.2019 № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»: зарегистрировано в Минюсте России 04.06.2019 № 54833 (дата обращения 25.04.2022).

Дополнительная литература:

1. Новикова Н.Б., Иванова И.Г., Белёва А.Н., Котелевская Н.Б. Начальная подготовка юных лыжников: методические рекомендации. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2022. – 48 с.
2. Захаров Г.Г., Белёва А.Н., Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б. Специальная физическая подготовка юных лыжников-двоеборцев: методические рекомендации. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2021. – 52 с.
3. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки: Учебник – М.: Буки Веди, 2015. – 564 с.
4. Газизов Ф.Г. Обучение коньковым лыжным ходам: Учебно-методическое пособие. – Казань, 2018. – 50 с.
5. Вачевских В.И., Вачевских Л.Д. Специальные упражнения по лыжной подготовке // Физическая культура в школе. – 2007. – № 7. – С.31-35.
6. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Обучение классическим лыжным ходам: Учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2016. – 216 с.
7. Белёва А.Н., Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б., Захаров Г.Г. Анализ средств и методов специальной подготовки юных лыжников-прыгунов, применяемых в странах, лидирующих в прыжках на лыжах с трамплина // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы XI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. Чебоксары, 2022. С. 119-126.
8. Иванова И.Г., Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б., Белёва А.Н., Озеров В.А. Анализ средств и методов технической подготовки, применяемых в тренировке юных лыжников-гонщиков на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки // В сборнике: Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2022. С. 97-103.
9. Новикова Н.Б., Белёва А.Н. К вопросу об оптимизации системы многолетней подготовки в лыжных видах спорта // В сборнике: Спорт и спортивная медицина. Материалы III Международной научно-практической конференции. Чайковский, 2022. С. 195-201.
10. Белёва А.Н., Захаров Г.Г., Новикова Н., Котелевская Н.Б. Анализ научно-методических материалов в области специальной физической подготовки юных лыжников-двоеборцев // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития системы спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2021. С. 147-154.
11. Белёва А.Н., Новикова Н., Захаров Г.Г., Котелевская Н.Б. Анализ анкетирования тренеров по проблеме специальной физической подготовки юных лыжников-двоеборцев // В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития системы спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта. сборник материалов Всероссийской

научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 2021. С. 140-146.

12. Новикова Н.Б., Иванова И.Г., Котелевская Н.Б., Головачев А.И. Сравнительный анализ результативности сильнейших лыжников-гонщиков в юношеском и взрослом возрасте // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 97-99.

13. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. – 240 с.

Другие информационные ресурсы:

1. Электронная библиотека РУС «ГЦОЛИФК» <http://lib.sportedu.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
3. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
5. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка в лыжных видах спорта (24 часа)

Тема 2.1 Современные подходы к обоснованию выбора средств и методов общей и специальной физической подготовки (2 часа)

Общая и специальная физическая подготовка в лыжных видах спорта – понятия, роль и место в общей системе подготовки. Тренировка и принципы адаптации. Принцип суперкомпенсации и его применение на практике. Объем и интенсивность нагрузки. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсменов. Современные подходы к оценке интенсивности тренировочной нагрузки. Модели распределения тренировочной интенсивности.

Тема 2.2 Методики тренировки аэробных и анаэробных возможностей в лыжных видах спорта (2 часа)

Общая и специальная выносливость, определения и принципы развития. Аэробное и анаэробное энергообеспечение. Классификации методов тренировки в общей и специальной выносливости. Режимы выполнения развивающих нагрузок в зависимости от тренировочных целей.

Тема 2.3 Развитие силовых способностей в лыжных видах спорта (2 часа)

Виды силовых способностей. Особенности силовой подготовки в разных видах лыжного спорта. Выбор средств и методов силовой подготовки. Классификация силовых упражнений по направленности и методам выполнения. Сочетание в подготовке спортсменов аэробных и силовых нагрузок.

Тема 2.4 Развитие координационных способностей и гибкости (2 часа)

Координационные способности и принципы их развития на различных этапах многолетней подготовки. Средства и методы развития координационных способностей. Сопряженное развитие координационных способностей и двигательных навыков. Гибкость и средства ее развития.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Факторы определяющие высокие спортивные достижения в лыжных видах спорта	2
2.2	Модельные характеристики физической подготовленности в избранном виде спорта	2
2.3	Объем и интенсивность тренировочной нагрузки у лыжников-гонщиков и лыжников-двоеборцев на различных этапах многолетней подготовки.	2
2.4	Организация тренировочных занятий в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Выполнить анализ методических разработок и нормативных документов по вопросам общей и специальной физической подготовки в лыжных видах спорта (Программы спортивной подготовки по ИВС)	2
2.2	Подготовиться к устному опросу по теме: Критерии выбора средств и методов специальной физической подготовки	2
2.3	Разработка комплексов упражнений для развития силовых способностей юных спортсменов в избранном виде спорта	2
2.4	Разработка комплексов упражнений для развития координационных способностей юных спортсменов в избранном виде спорта	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Устный опрос, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Примерный перечень вопросов к разделу

1. Опишите основные принципы спортивной тренировки и закономерности развития тренированности.
2. Каким образом принцип суперкомпенсации используется в спортивной тренировке?
3. Каково примерное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в лыжных гонках на учебно-тренировочном этапе?
4. Назовите основные средства специальной физической подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина.
5. Каковы основные методы повышения аэробной производительности в лыжных гонках?
6. Как сочетаются нагрузки на выносливость и силу в подготовке лыжников-гонщиков и лыжников-двоеборцев?
7. Приведите примеры упражнений, направленных на развитие силовой выносливости.
8. Опишите особенности силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина.
9. Какие критерии используются для оценки интенсивности тренировочной нагрузки?

10. Назовите средства и методы развития координационных способностей прыгунов на лыжах с трамплина на этапе спортивной специализации.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. [Электронный ресурс] / Т. Бомпа, К. Буццичелли. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73811>

2. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. [Электронный ресурс] / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 78 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69835>

3. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 80 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69819>

4. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. [Электронный ресурс] / В.П. Губа, В.В. Маринич. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 232 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73815>

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт. — 1988. — 331 с.

6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. — Киев: Олимпийская литература, 2013. — 624 с.

7. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: Монография. — М.: Спорт, 2019. — 657 с.

Дополнительная литература:

1. Pellegrini B, Stöggl T.L., Holmberg H-C. Developments in the Biomechanics and Equipment of Olympic Cross-Country Skiers // Front Physiol. — 2018. — 9:976. doi: 10.3389/fphys.2018.00976.

2. Stöggl T., Pellegrini B., Holmberg H.C. Pacing and predictors of performance during cross-country skiing races: A systematic review // Journal of Sport and Health Science. — 2018. — No № 7 (4). — P.381–393.

3. Sandbakk Ø., Holmberg H. A Reappraisal of Success Factors for Olympic Cross-Country Skiing // International Journal of Sports Physiology and Performance. — 2014. — No 9. — P.117-21.

4. Захаров Г.Г., Белёва А.Н., Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б. Специальная физическая подготовка юных лыжников-двоеборцев: методические рекомендации. — СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2021. — 52 с.

5. Новикова Н.Б. Специальная подготовка лыжников-гонщиков высокого класса в годичном цикле: методические рекомендации. — СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. — 44 с.

6. Белёва А.Н., Новикова Н.Б., Захаров Г.Г., Котелевская Н.Б. Исследование кинематических показателей техники лыжного хода и физической подготовленности юношей в лыжном двоеборье // В сборнике: Спорт и спортивная медицина. Материалы II Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией В.В. Зибзеева. Чайковский, 2021. С. 32-38.

7. Мясинченко Е.Б., Крючков А.С., Волков М.В. [и др.]. — «Секреты» норвежских лыжников // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 1. — С.78-82.

8. Новикова Н.Б., Иванова И.Г. Сравнительный анализ режимов мышечной деятельности при отталкивании в коньковых и классических лыжных ходах на лыжах и лыжероллерах // В сборнике: Современная система спортивной подготовки в биатлоне.

Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Н.С. Загурского. 2020. С. 168-177.

9. Шликенридер, П. Лыжный спорт [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн ; пер. с нем. Н. Бурмистровой. - Мурманск : Тулома, 2012. - 281, [1] с. : ил.

Другие информационные ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Раздел 3 Техничко-тактическая подготовка в лыжных видах спорта (30 часов)

Тема 3.1 Современная техника лыжных ходов и особенности техники юных спортсменов (4 часа)

Классификации лыжных ходов. Биомеханические характеристики техники. Современные требования к технике классических лыжных ходов. Современные требования к технике коньковых лыжных ходов. Критерии эффективности техники лыжных ходов. Особенности техники юных спортсменов. Особенности техники в лыжном двоеборье, лыжных гонках и биатлоне.

Тема 3.2 Современная техника прыжка на лыжах с трамплина и особенности техники юных спортсменов (8 часов)

Развитие техники прыжка на лыжах с трамплина. Фазы прыжка на лыжах с трамплина. Основные требования к технике разгона, отталкивания, полета и приземления. Аэродинамика. Угловые характеристики техники фаз прыжка на лыжах с трамплина. Динамические характеристики техники. Типичные технические ошибки.

Тема 3.3 Современные подходы к технической подготовке (2 часа)

Средства и методы технической подготовки в лыжных гонках и прыжках на лыжах с трамплина. Выбор упражнений в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Методика коррекции технических ошибок.

Тема 3.4 Тактика в современных лыжных гонках (2 часа)

Понятие тактики. Виды тактической подготовки. Роль тактики и тактической подготовки в лыжных гонках.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Особенности техники лыжных ходов юных спортсменов.	2
3.2	Особенности техники прыжка на лыжах с трамплина юных спортсменов	2
3.3	Методика технической подготовки в лыжных гонках	2
3.4	Использование видеоанализа для оценки технико-тактической подготовленности	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Изучить фазовую структуру коньковых и классических лыжных ходов (Особенности современной техники лыжных ходов и методические приемы индивидуальной коррекции движений. Методические рекомендации: Научно - исслед. ин-т физ. культуры. – СПб. 2017. – 72 с.)	2
3.2	Изучить фазовую структуру техники прыжка на лыжах с трамплина (Теория и практика прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья: учебник / В.В. Зебзеев, Н.Б. Новикова, О.С. Зданович, Г.Г. Захаров, И.Г. Иванова. - Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020 г. - 479 с.)	2
3.3	Подготовиться к устному опросу по теме: Выбор средств и методов технической подготовки в избранном виде спорта	2
3.4	Изучить тактику лыжных гонок на дистанциях различных форматов (Тактическая подготовка лыжников-гонщиков высокого класса. Методические рекомендации: Научно - исслед. ин-т физ. культуры. – СПб. 2018. – 52 с.)	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Устный опрос, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Примерный перечень вопросов к разделу

1. Дайте определение технике спортивных движений.
2. Каковы основные требования к технике в лыжных видах спорта?
3. Каковы особенности современного выполнения одновременного бесшажного хода?
4. Назовите критерии эффективности техники классических лыжных ходов.
5. Опишите основные требования к выполнению одновременного одношажного и одновременного двухшажного коньковых ходов.
6. Каковы основные средства технической подготовки в лыжных гонках?
7. Какие основные задачи решаются лыжником-прыгуном в фазе разгона?
8. Какая физическая сила возникает и влияет на лыжника-прыгуна при прохождении радиуса трамплина?
9. Назовите особенности технической подготовки юных лыжников-прыгунов в летний период.
10. С какой целью нужно варьировать условия выполнения имитационных упражнений в прыжках на лыжах с трамплина?
11. Какая раскладка сил по дистанции оптимальна в индивидуальных гонках?
12. Какие основные методы тактической подготовки вы знаете?

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Ермаков, В.В. Гурский А.В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков: монография / Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 308 с.

2. Особенности современной техники лыжных ходов и методические приемы индивидуальной коррекции движений. Методические рекомендации: Научно - исслед. ин-т физ. культуры. – СПб. 2017. – 72 с.

3. Тактическая подготовка лыжников-гонщиков высокого класса. Методические рекомендации: Научно - исслед. ин-т физ. культуры. – СПб. 2018. – 52 с.

4. Шлинкеншнайдер П., Элберн К. Лыжный спорт / Пер. с нем. – Мурманск: Тулома, 2008. – 208 с.

5. Pralong Ch., Zihlmann Ed. Entraînement hors neige pour skieurs de fond // Office fédéral du sport OFSPO. – URL: <https://www.mobilesport.ch/off-snow-fr-skidefond/theme-du-mois-042015-entrainement-hors-neige-pour-skieurs-de-fond/> (дата обращения 25.04.2022).

6. Теория и практика прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья: учебник / В.В. Зебзеев, Н.Б. Новикова, О.С. Зданович, Г.Г. Захаров, И.Г. Иванова. - Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020 г. - 479 с.

Дополнительная литература:

1. Losnegard T., Kjeldsen K., Skattebo Ø. An Analysis of the Pacing Strategies Adopted by Elite Cross-Country Skiers // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2016. – No 30 (11). – P.256-260.

2. Holmberg, H-C. Contribution of the legs to double-poling performance in elite cross-country skiers / H-C. Holmberg, S.Lindinger, T.Stöggel, G.Björklund, E.Müller // Med. Sci. Sports. Exerc. – 2006. – Vol.38 (10). – pp.1853-1860.

3. Bosquet I., Montpetit J., Arvisais D., Mujika I. Effects of Tapering on Performance: A Meta-Analysis // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2007. – No 39 (8). – P.1358-1365.

4. Holmberg, H-C; Lindinger, S.; Stöggel, T.; Eitzlmair, E.; Müller, E. Biomechanical Analysis of Double Poling in Elite Cross-Country Skiers. Medicine & Science in Sports & Exercise. - May 2005. - Vol. 37 - Issue 5 - pp. 807-818.

5. Головачев А.И., Колыхматов В.И., Широкова С.В. Особенности соревновательной деятельности в спринтерских гонках на лыжных трассах зимних олимпийских игр 2018 года в Пхенчхане (Республика Корея) // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С.48-55.

6. Гурский, А.В. Совершенствование технического мастерства на основе модельных характеристик двигательной деятельности / А.В.Гурский, Л.Ф.Кобзева, Л.А.Гурская // Материалы II научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков» – Смоленск. СГАФКСТ, 2010. – С.70-88.

7. Новикова, Н.Б. Даблполинг на дистанциях классического спринта в лыжных гонках / Н.Б.Новикова, Г.А.Сергеев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2014. - № 7 (113) – С.138-142.

8. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта: методическое пособие / Н.Б. Новикова. // СПб: Нестор-История, 2011. – 32 с

9. Колыхматов В.И. Одновременный бесшажный ход: основные ошибки и модельные параметры современной техники передвижения на лыжах. / В.И. Колыхматов // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам «Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков». Смоленск, СГАФКСТ, 2013. - С. 129- 135.

10. Захаров Г.Г., Новикова Н.Б., Белёва А.Н., Котелевская Н.Б., Иванова И.Г. Современная техника прыжков на лыжах с трамплина (по данным иностранной литературы): методические рекомендации. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2022. – 52 с.

11. Захаров Г.Г., Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б. Техническая подготовка лыжников-двоеборцев на тренировочном этапе подготовки: методические рекомендации. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2020. – 44 с.

12. Новикова Н.Б., Захаров Г.Г. Оценка технико-тактической подготовленности лыжников-гонщиков в тренировочном процессе и соревновательной деятельности: методические рекомендации. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2020. – 56 с.
13. Новикова Н.Б., Иванова И.Г., Белева А.Н. Биомеханический анализ техники одновременного двухшажного конькового хода юных лыжников-гонщиков // В сборнике: Современная система спортивной подготовки в биатлоне. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Н.С. Загурского. Омск, 2022. С. 86-97.
14. Захаров Г.Г., Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б. Современные тенденции в технике прыжков на лыжах с трамплина лыжников-двоеборцев: методические рекомендации. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – 64 с.
15. Новикова Н.Б., Белёва А.Н., Иванова И.Г., Котелевская Н.Б. Возрастные и гендерные особенности техники попеременного двухшажного классического хода // Теория и практика физической культуры. 2022. № 10. С. 47.
16. Белёва А.Н., Новикова Н.Б., Захаров Г.Г. Анализ технической подготовленности российских лыжников-двоеборцев в олимпийском цикле 2019-2022 гг // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 38-42.
17. Новикова Н.Б. Сравнительный анализ кинематических характеристик попеременного двухшажного классического хода сильнейших юных и взрослых лыжников-гонщиков // В сборнике: Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам. Под редакцией А.В. Гурского. Смоленск, 2022. С. 142-147.
18. Белёва А.Н., Новикова Н.Б. Обоснование методики технической подготовки спортсменов в гоночном компоненте лыжного двоеборья на тренировочном этапе // В сборнике: Современные подходы и инновации в исследованиях молодых ученых в области физической культуры и спорта. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 7-10. Захаров Г.Г., Новикова Н.Б. Методика технической подготовки в прыжках на лыжах с трамплина лыжников-двоеборцев юношей 13-16 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 156-162.
19. Новикова Н.Б. Особенности техники одновременного двухшажного конькового хода биатлонистов высокого класса // В сборнике: Современная система спортивной подготовки в биатлоне. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Министерство спорта Российской Федерации; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта; Союз биатлонистов России. Омск, 2021. С. 104-118.
20. Захаров Г.Г., Белёва А.Н., Новикова Н.Б., Адодин Н.В. Современные тенденции развития техники отталкивания в прыжках на лыжах с трамплина спортсменов различной квалификации // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 94-96.
21. Новикова Н.Б., Иванова И.Г., Сергеев Г.А., Петрушин А.В., Белёва А.Н. Сравнительный анализ техники конькового хода лыжников-гонщиков и биатлонистов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 12. С. 33-35.
22. Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б. Анализ динамики соревновательной скорости сильнейших лыжников-гонщиков в индивидуальных гонках на этапах Кубка мира // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 2 (19). – С.62-68
23. Новикова Н.Б. Основы техники коньковых лыжных ходов и актуальные аспекты технической подготовки спортсменов разного возраста // В сборнике: Современная система спортивной подготовки в биатлоне. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией Н.С. Загурского. 2019. С. 68-83.
- Другие информационные ресурсы:*
1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
 2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
 3. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
 4. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

5. Aktivitetsbanken. Øvelser og treningsprogram for ski, orientering & golf – URL: <http://aktivitetsbanken.no/ski/ovelser/> (дата обращения 15.03.2023).

6. 24. Maastohiihto. Liikuntaan innostavia pelejä, leikkejä ja harjoitteita. – URL: <https://sporttipankki.com/talviliikunta/hiihto/> (дата обращения 25.03.2023).

7. 25. Cross-Country Cross Skills Park. – URL: https://www.swiss-ski.ch/fileadmin/user_upload/www.swiss-ski.ch/swiss-ski/ausbildung/lehrmittel/pdf/20180118_Cross-Country_Cross_Skills_Park.pdf (дата обращения 25.03.2023).

Раздел 4 Планирование и контроль тренировочного процесса в лыжных видах спорта (20 часов)

Тема 4.1 Современные подходы к периодизации и планированию тренировочных нагрузок (4 часа)

Периодизация тренировочных нагрузок, определение и общие подходы. Направленность тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Учет и контроль тренировочных нагрузок. Годовая динамика объемов и интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки. Принципы сочетания нагрузок в микро- и мезоциклах.

Тема 4.2 Тестирование подготовленности спортивного резерва в лыжных видах спорта (4 часа)

Педагогические способы контроля переносимости нагрузок, уровня подготовленности и оценка реализационной эффективности соревновательной деятельности. Тестирование функционального состояния, общей и специальной физической подготовленности. Тестирование технической подготовленности.

Тема 4.3 Научные исследования и современные технологии в лыжных видах спорта (4 часа)

Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва. Обзор современных российских и иностранных исследований в лыжных видах спорта. Инновационные методики и технологии спортивной тренировки в лыжных видах спорта. Современные подходы к моделированию тренировочного процесса в лыжных гонках. Пути повышения педагогического мастерства тренера.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4.1	Цели, задачи и структура годичных циклов подготовки в лыжных видах спорта	2
4.2	Средства и методы комплексного контроля в лыжных видах спорта	2
4.3	Современные технологии в научно-методическом обеспечении спортивного резерва	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Разработка тренировочного плана в мезоциклах подготовительного периода на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта	2
3.2	Разработка батареи тестов для оценки специальной подготовленности в избранном виде спорта	2
3.3	Подготовиться к устному опросу по теме: Средства и методы комплексного контроля	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Устный опрос, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Примерный перечень вопросов к разделу

1. В чем заключается системный подход в планировании тренировочного процесса в лыжных видах спорта?
2. Какие типы периодизации тренировочных нагрузок вы знаете?
3. Опишите варианты распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.
4. Опишите принципы сочетания нагрузок различной направленности в микроциклах подготовки.
5. Дайте определение понятию «педагогический контроль».
6. Какие тесты можно использовать для контроля скоростно-силовой подготовленности?
7. Приведите пример теста для оценки функции равновесия.
8. Каким образом можно контролировать уровень технической подготовленности?
9. Какие современные технологии используются в подготовке спортивного резерва?

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

1. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С.2-14.
4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. – М.: Спорт, 2019. – 464 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 820 с.
6. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. [Электронный ресурс] / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 78 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69835>

Дополнительная литература:

1. Mølmen K.S., Øfsteng S.J., Rønnestad B.R. Block periodization of endurance training – a systematic review and meta-analysis // Open Access Journal of Sports Medicine. – 2019. – № 10. – P.145-160.
2. Myakinchenko E.B., Kriuchkov A.S., Adodin N. V. [et al.]. One-year periodization of training loads of Russian and Norwegian elite cross-country skiers // Journal of Human Sport and Exercise 16 (3), January 2020 [Электронный ресурс]. – URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.163.18> (дата обращения 08.04.2021).
3. Tonnessen E., Sylta O., Haugen T.A. [et al.]. The road to gold: training and peaking characteristics in the year prior to a gold medal endurance performance // PLoS ONE. – July 2014 [Электронный ресурс]. – URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101796> (дата обращения 12.04.2021).
4. Rønnestad B.R., Hansen J., Thyli V. [et al.]. 5-week block periodization increases aerobic power in elite cross-country skiers // Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. – 2016. – № 26 (2). – P.140-146.
5. Новикова Н.Б., Белёва А.Н., Котелевская Н.Б., Захаров Г.Г. Тренировка лыжников-гонщиков высокого класса в соревновательном периоде: методические рекомендации. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2021. – 44 с.
6. Новикова Н.Б., Захаров Г.Г. Оценка технико-тактической подготовленности лыжников-гонщиков в тренировочном процессе и соревновательной деятельности: методические рекомендации. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2020. – 56 с.
7. Белёва А.Н., Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б., Захаров Г.Г. Методы оценки специальной физической подготовленности в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 46-54.
8. Белева А.Н., Захаров Г.Г., Новикова Н.Б. Анализ анкетирования по вопросам применяемых средств и методов общей и специальной подготовки в прыжках на лыжах с трамплина юношей 12-14 лет // В сборнике: Ценности, традиции и новации современного спорта. Материалы II Международного научного конгресса. В 3-х частях. Редколлегия: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. Минск, 2022. С. 48-57.
9. Белёва А.Н., Новикова Н.Б. Контроль технической и физической подготовленности лыжников-двоеборцев при передвижении на лыжероллерах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 38-45.
10. Иванова И.Г., Новикова Н.Б. Использование анализа данных для выявления современных тенденций в лыжных гонках // В сборнике: ДЕНЬ СПОРТИВНОЙ ИНФОРМАТИКИ. материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Москва, 2022. С. 22-25.
11. Новикова Н.Б., Захаров Г.Г., Воронов А.В. Биомеханические параметры техники одновременного двухшажного конькового хода сильнейших лыжников-двоеборцев // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 82-84.
12. Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б., Заборовский К.А. Контроль специальной подготовленности и оценка эффективности тренировочного процесса лыжников с нарушением зрения // В сборнике: Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов - паралимпийцев. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. 2016. С. 118-124.
13. Новикова Н.Б., Захаров Г.Г. Оценка специальной физической подготовленности лыжников-двоеборцев в соревновательном периоде // В сборнике: Исследование различных направлений развития психологии и педагогики. 2015. С. 35-38.
14. Котелевская Н.Б., Новикова Н.Б., Злыднев А.А. Методы повышения эффективности тренировки лыжников-двоеборцев в процессе комплексного контроля // В сборнике: Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. IV Международная научно-практическая конференция. 2015. С. 215-217.

Другие информационные ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1	Начальный этап подготовки в лыжных видах спорта				
1.1	Цели и задачи начального этапа подготовки. Возрастные особенности детей и подростков.	ОПК-1 ПК-2	- цели и задачи этапа начальной подготовки согласно ФССП по ИВС; - возрастные особенности и чувствительные периоды развития физических способностей спортсменов на начальном этапе подготовки; - нормативную документацию регламентирующую тренировочную деятельность в ИВС	- выявлять возрастные особенности спортсменов; - осуществлять подбор средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными возрастными особенностями развития спортсмена	- осуществлять учебно-тренировочный процесс используя различные подходы на начальном этапе подготовки; - оценивать физическое развитие спортсмена на начальном этапе подготовки
1.2	Развитие двигательных способностей	ОПК-2 ПК-1	- принципы, средства и методы развития координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости	- определять чувствительные периоды развития двигательных способностей; - выбирать адекватные для спортивного резерва средства и методы подготовки	- развивать физические способности (гибкость, координационные, скоростно-силовые способности, выносливость, быстроту) спортсменов занимающихся на начальном этапе подготовки
1.3	Формирование двигательных навыков	ОПК-1 ПК-1	- психофизиологические основы формирования двигательного навыка; - уровни построения движений	- решать проблемы возникающие у юных спортсменов при формировании двигательных навыков	- выбирать эффективные упражнения, соответствующие решению двигательной задачи на должном уровне освоения в соответствии с возрастом
1.4	Техническая подготовка на начальном этапе	ОПК-2 ПК-2	- определения техники, технической подготовки, технической подготовленности;	- использовать в практической деятельности средства и методы совершенствования технической	- разрабатывать специализированные игровые задания на лыжах для освоения

			- современные подходы к технической подготовке в лыжных видах спорта, применяемые ведущими лыжными державами	подготовленности в лыжных видах спорта; - определять взаимосвязь технической и физической подготовки	техники лыжных ходов; - осуществлять сопряженное развитие физических способностей и техническую подготовку
2	Общая и специальная физическая подготовка в лыжных видах спорта				
2.1	Современные подходы к обоснованию выбора средств и методов специальной физической подготовки	ОПК-1 ПК-1	- принципы тренировки и адаптации в лыжных видах спорта; - модели распределения тренировочной интенсивности	- оценивать интенсивность тренировочной нагрузки; - применять принцип суперкомпенсации в тренировочной деятельности	- рассчитывать объем и интенсивность тренировочных нагрузок; - анализировать современные методические разработки и документацию освещающие ОФП и СФП в лыжных видах спорта
2.2	Методики тренировки аэробных и анаэробных возможностей в лыжных видах спорта	ОПК-1 ОПК-3 ПК-1	- определение общей и специальной выносливости; - классификацию методов тренировки общей и специальной выносливости	- принципы развития общей и специальной выносливости; - режимы выполнения развивающих нагрузок	- владеть информацией о модельных характеристиках физической подготовленности в ИВС; - выбирать средства и методы СФП
2.3	Развитие силовых способностей в лыжных видах спорта	ОПК-2 ПК-2	- виды силовых способностей; - особенности силовой подготовки в лыжных видах спорта	- объем и интенсивность тренировочной нагрузки в лыжных видах спорта на этапах многолетней подготовки; - выбирать средства и методы силовой подготовки	- разрабатывать комплексы упражнений для развития силовых способностей; - сочетать силовые и аэробные нагрузки в лыжных видах спорта
2.4	Развитие координационных способностей и гибкости	ОПК-2 ПК-1 ПК-2	- виды координационных способностей; - принципы развития координационных способностей и гибкости	- выбирать средства и методы развития координационных способностей и гибкости; - подбирать средства и методы сопряженного развития координационных способностей и двигательных навыков	- разрабатывать комплексы упражнений для развития координационных способностей; - организовывать тренировочные занятия координационной

					направленности в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье
3	Технико-тактическая подготовка в лыжных видах спорта				
3.1	Современная техника лыжных ходов и особенности техники юных спортсменов	ОПК-3 ПК-1	- способы передвижения на лыжах; - биомеханические характеристики техники; - современные требования к технике лыжных ходов; - особенности техники юных лыжников	- обучать эффективной технике лыжного хода; - различия в технике лыжных ходов лыжников-гонщиков, двоеборцев и биатлонистов	- анализировать фазовую структуру классических лыжных ходов; - анализировать фазовую структуру коньковых лыжных ходов
3.2	Современная техника прыжка на лыжах с трамплина и особенности техники юных спортсменов	ОПК-1 ОПК-3 ПК-1 ПК-3	- требование к технике прыжка на лыжах с трамплина в фазах разгон, отталкивание, полет, приземление и выкат; - силы аэродинамики, действующие на спортсменов во время прыжка на лыжах с трамплина	- определять технические ошибки прыжка на лыжах с трамплина; - определять соответствие техники прыжка современным требованиям	- корректировать технические ошибки, возникающие у юных спортсменов; - строить тренировочный процесс с учетом особенностей техники прыжка на лыжах юного спортсмена
3.3	Современные подходы к технической подготовке	ОПК-1 ПК-2 ПК-3	- средства и методы технической подготовки в лыжных гонках; - средства и методы подготовки в прыжках на лыжах с трамплина	- выбирать упражнения технической направленности, соответствующих возрастным особенностям юных спортсменов; - выбирать упражнения технической направленности, соответствующих уровню подготовленности юных спортсменов	- составлять план технической подготовки юного спортсмена на начальном этапе подготовки; - корректировать методику технической подготовки юных спортсменов
3.4	Тактика современных лыжных гонках	ОПК-2 ПК-3	- определение, роль, виды тактики и тактической подготовки в лыжных видах спорта	- оценивать тактическую подготовленность спортсменов в лыжных видах спорта	- имеет опыт работы в программе видеонализа; - обладает навыками оценки технико-тактической

					подготовленности по биомеханическим характеристикам
4	Планирование и контроль тренировочного процесса в лыжных видах спорта				
4.1	Современные подходы к периодизации и планированию тренировочных нагрузок	ОПК-1 ПК-1 ПК-2	<ul style="list-style-type: none"> - периодизацию тренировочных нагрузок; - подходы к планированию тренировочных нагрузок; - принципы сочетания нагрузок; - цели, задачи и структуру годичных циклов подготовки в лыжных видах спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - определять направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки; - планировать тренировочные нагрузки с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей спортсменов 	<ul style="list-style-type: none"> - владеет навыками сочетания нагрузок в микро- и мезоциклах; - разрабатывать тренировочный план в мезоциклах подготовительного периода на различных этапах многолетней подготовки в ИВС
4.2	Тестирование подготовленности спортивного резерва в лыжных видах спорта	ОПК-3 ПК-3	<ul style="list-style-type: none"> - виды педагогического контроля; - средства ПК за функциональном состоянием, общей и специальной физической подготовленностью; - средства ПК за технической подготовленностью; - средства ПК за соревновательной деятельностью 	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать средства и методы комплексного контроля в лыжных видах спорта; - оценивать физическую, техническую подготовленность 	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать (подбирать) тесты для оценки специальной подготовленности в ИВС
4.3	Научные исследования и современные технологии в лыжных видах спорта	ОПК-1 ПК-1	<ul style="list-style-type: none"> - направления научно-методического обеспечения спортивного резерва; - инновационные методики и технологии спортивной тренировки в лыжных видах спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать современные технологии НМО спортивного резерва 	<ul style="list-style-type: none"> - моделировать тренировочный процесс в лыжных гонках

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

Тестовые задания, выносимые на итоговую аттестацию

1. Какие двигательные способности спортсменов наиболее тренируемы на начальном этапе подготовки?

- 1) Взрывная сила и силовая выносливость.
- 2) Выносливость к работе большой и умеренной мощности.
- 3) Координационные способности, гибкость и быстрота.
- 4) Максимальная сила.

2. Какие проблемы могут возникнуть при формировании двигательного навыка? Выберите все правильные варианты.

- 1) Начальное освоение структуры движений в имитационных упражнениях может привести к проблемам в реализации движений в реальных условиях.
- 2) Низкий уровень функции равновесия и способности к регуляции динамических и пространственно-временных параметров движения приводит к появлению грубых технических ошибок.
- 3) При выполнении двигательного действия спортсмены не думают о технике.
- 4) Неправильный стереотип движений вырабатывается из-за малого количества повторений.

3. Какая из перечисленных задач не стоит на начальном этапе подготовки в лыжных видах спорта?

- 1) Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.
- 2) Развитие скоростно-силовых способностей и специальной выносливости.
- 3) Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
- 4) Освоение основ техники и тактики в избранном виде спорта.

4. Каким образом можно повысить интерес к занятиям спортом на начальном этапе?

- 1) Проводить как можно больше соревнований и контрольных тренировок.
- 2) Использовать разнообразные средства подготовки, игры, эстафеты, веселые задания как в бесснежный период, так и зимой.
- 3) Использовать больше специальных средств подготовки и требовать идеального выполнения движений.
- 4) Проводить только короткие занятия, чтобы дети не уставали.

5. Каковы основные требования к выбору средств силовой подготовки в лыжных видах спорта?

- 1) Средства силовой подготовки должны соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям спортсменов, соответствие режимов мышечной деятельности целям тренировки и условиям соревновательного упражнения, вариативность упражнений.
- 2) Для силовой подготовки возможно использование только тех упражнений, которые входят в число нормативов Федеральных стандартов спортивной подготовки.
- 3) Возможно использование исключительно специальных средств подготовки для развития силы.

4) Для силовой подготовки используются упражнения с отягощением

6. Каковы основные методы повышения аэробной производительности в лыжных видах спорта?

1) Для повышения аэробной производительности используются только низкоинтенсивные длительные нагрузки.

2) Для повышения аэробной производительности применяются циклические нагрузки в аэробном и смешанном режимах, выполняемые непрерывными (равномерным и переменным) и дискретными методами тренировки.

3) Для повышения аэробной производительности используются только повторные нагрузки высокой интенсивности.

4) Для повышения аэробной производительности используются ускорения на коротких отрезках

7. Как сочетаются нагрузки на выносливость и силу в подготовке спортсменов?

1) Силовые тренировки снижают аэробную производительность, поэтому лыжники не должны их применять.

2) Развитие силы в сочетании с тренировкой выносливости позволяет ограничить мышечную гипертрофию; умеренное повышение мышечной массы в особенности мышц плечевого пояса и последующее повышение ее окислительных возможностей, позволяет увеличить скорость потребления кислорода.

3) Интенсивные тренировки, направленные на развитие выносливости необходимо всегда проводить после силовых тренировок.

4) Нагрузки на развитие силы и выносливости всегда осуществляют одновременно.

8. Какие упражнения можно отнести к средствам специальной физической подготовки?

1) Передвижение на лыжах и лыжероллерах.

2) Имитация лыжного хода.

3) Силовые упражнения с отягощением.

4) Упражнения, соответствующие соревновательному упражнению по режиму работы организма, повышающие уровень функциональных возможностей организма и обеспечивающие необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства

9. Каковы особенности техники высококвалифицированных лыжников?

1) Техника сильнейших лыжников отличается более коротким периодом отталкивания, большей продолжительностью цикла и длиной проката, точностью и своевременностью усилий, отсутствием лишних движений.

2) Особенностью техники высококвалифицированных лыжников является сильное отталкивание и быстрое выполнение всех движений.

3) Техника всех сильнейших лыжников одинакова и соответствует модельным параметрам.

10. Опишите типичные ошибки юных спортсменов в коньковых лыжных ходах.

1) Низкая частота движений, слабое отталкивание, подражание сильнейшим спортсменам.

2) Короткая амплитуда маховых движений, узкий выпад, низкая скорость передвижения.

3) Затянутое выполнение отталкивания, разворот и скручивание туловища, нечеткое выполнение «маятникового» движения, неустойчивое скольжение на одной лыже.

11. Какой вариант выполнения имитации отталкивания наиболее схож с выполнением отталкивания на трамплине?

- 1) На неподвижной опоре в прыжковых ботинках.
- 2) На неподвижной опоре в обычной тренировочной обуви (кроссовки).
- 3) На подвижной опоре на горизонтальной поверхности в прыжковых ботинках.
- 4) На подвижной опоре на наклонной поверхности в прыжковых ботинках.

12. Каковы наиболее распространенные технические ошибки юных лыжников-прыгунов в фазе разгона?

- 1) Асимметрия звеньев тела.
- 2) Горизонтальное положение туловища.
- 3) Юные лыжники-двоеборцы не допускают технические ошибки в фазе разгона.
- 4) Острый угол наклона голени.

13. Приведите пример специально-подготовительных упражнений для развития баланса

- а) Отработка равнинного одновременного двухшажного хода с сопротивлением.
- б) Прохождение спусков на высокой скорости.
- в) Ходьба по натянутому тросу; упражнения на лыжах и лыжероллерах – скатывания на одной ноге, «самолет», подпрыгивания в движении, упражнения и игры на спусках

14. Какая раскладка сил по дистанции оптимальна в индивидуальных гонках?

- 1) Выбор оптимальной раскладки сил на дистанции зависит от сложности трассы, индивидуальных особенностей спортсмена, уровня подготовленности. Наиболее часто применяется тактика «быстрое начало, ровное прохождение последующих кругов дистанции» или «ровное прохождение дистанции»).
- 2) Оптимальной тактикой всегда является ровная раскладка сил на дистанции.
- 3) Оптимальной раскладкой сил на дистанции является позитивная стратегия: быстрое начало с постепенным снижением скорости.

15. Какой из представленных видов контроля осуществляется для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после учебно-тренировочного занятия?

- 1) Этапный.
- 2) Оперативный.
- 3) Текущий.
- 4) Итоговый.

16. Какие методы оценки интенсивности тренировочной нагрузки вы знаете?

- 1) Оценка интенсивности производится по показателям пульсометра.
- 2) Интенсивность тренировочной нагрузки оценивается по показателям ЧСС, величинам лактата крови, субъективной оценки напряженности тренировочной деятельности, цели тренировки.
- 3) Спортсмен сам определяет тренировочную интенсивность в зависимости от самочувствия.

17. Назовите основные средства и методы педагогического контроля в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

- 1) Контрольные нормативы и контрольные тренировки на лыжах.
- 2) Ведение спортивных дневников, контроль интенсивности по показателям мониторов сердечного ритма, тесты физической подготовленности, видеосъемка и видеоанализ.
- 3) Анализ и контроль материальных ресурсов оснащения тренировочного процесса.

18. С помощью каких компьютерных программ можно осуществлять контроль и совершенствование технической подготовки?

- а) Для контроля технической подготовки достаточно видеть спортсмена на тренировках.
- б) Приложение Youtube – просмотр записей телетрансляций спортивных соревнований.
- в) Просмотр видеозаписей тренировок и гонок в любых программах, позволяющих останавливать видео на любом кадре и замедлять его; специализированное ПО Dartfish, Kinovea.

19. Какова цель спортивной подготовки на заключительном этапе подготовки к основному старту?

- 1) Снижение накопленной усталости, физиологического и психологического стресса при сохранении и дальнейшем повышении физической подготовленности, достижение максимальной результативности в точно определенные сроки.
- 2) Максимальное снижение тренировочной нагрузки для достижения суперкомпенсации после предыдущих стартов.
- 3) Достижение высоких результатов на отборочных соревнованиях.

20. Назовите примеры моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

- а) Преодоление участков трассы с аналогичным рельефом, длиной и крутизной подъемов, сложностью спусков; передвижение с соревновательной интенсивностью заданное время, работа в парах и группах переменным темпом.
- б) Прохождение соревновательной трассы в медленном темпе.
- в) Выполнение любой интенсивной работы.

Критерии оценивания результатов тестирования

Оценка «зачтено» выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка «не зачтено» выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура», наличие ученой степени.

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Сведения о штатных научно-педагогических работниках (внешних совместителях), привлекаемых к реализации программы, приводятся в форме таблицы:

№	ФИО преподавателя, реализующего программу	Условия привлечения (штатный, внутренний совместитель, внешний совместитель, по договору)	Должность, ученая степень, ученое звание	Перечень читаемых дисциплин, разделы	Уровень образования, наименование специальности, направления подготовки, наименование присвоенной квалификации	Сведения о дополнительном профессиональном образовании	Научно-педагогический стаж
1	Новикова Н.Б.	штатный	Зав сектором СТПВС	1,2,3,4	Образование высшее, канд.пед.наук 13.00.04		15
2	Иванова И.Г.	штатный	Научный сотрудник	1	Образование высшее	Теория и методика горнолыжного спорта. Инструктор по горнолыжному спорту категории С., НЛИ, Москва, 2021	13
3	Захаров Г.Г.	штатный	Научный сотрудник	2, 3	Образование высшее. Преподаватель физической культуры. Тренер.	Теория и методика силовой подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2022	13
4	Белева А.Н.	штатный	Мл. Н.с.	4	Образование высшее. 49.03.01, Бакалавр 49.03.02, Магистр	Адаптивная физическая культура: физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2021	2