

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

УТВЕРЖДЕНА
Ученым советом
ФГБУ СПбНИИФК
Протокол № 4 от «18» апреля 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ СПбНИИФК
С.А. Воробьев
«18» апреля 20__ г.



**Дополнительная профессиональная образовательная программа
повышения квалификации**

**«Лыжное двоеборье и прыжки на лыжах с трамплина: актуальные
вопросы спортивной подготовки и современные тенденции»**

Санкт-Петербург
2018 год

1. Цель реализации программы

Цель – формирование новых профессиональных компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации: теоретических и практических знаний, умений и навыков по организации спортивной тренировки, технологией разработки условий повышения его результативности на этапах.

2. Формализованные результаты обучения

В результате обучения слушатели должны:

Знать:

- актуальные проблемы спортивной тренировки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье;

- существующие в современной науке идеи о перспективных направлениях научных исследований в области физической культуры и спорта;

- принципы планирования учета и анализа тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки;

- современные методы контроля физической и технической подготовленности;

- современные методы индивидуального отбора и выбора спортивной специализации;

- методы психологической подготовки на различных этапах спортивной подготовки;

уметь:

- творчески использовать методики и технологии при организации и тренировочном процессе прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев;

- оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;

- определять справедливость судейства;

- разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий; определять общие и конкретные цели и задачи спортивной подготовки;

- проводить контроль и учет компонентов тренировочного процесса; определять функциональное состояние и уровень подготовленности занимающихся;

- составлять документы перспективного этапного и оперативного планирования;

- использовать методы контроля за состоянием занимающихся в практической деятельности.

владеть:

- навыками планирования и организации тренировочного процесса в сфере физической культуры и спорта;

- навыками аналитической работы с информацией по комплексному контролю тренировочной деятельности;

- методикой анализа техники передвижения на лыжах и прыжков на лыжах с трамплина;

- актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека.

3. Содержание программы

Учебный план

дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации

«Лыжное двоеборье и прыжки на лыжах с трамплина: актуальные вопросы спортивной подготовки и современные тенденции»

Категория слушателей: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

Продолжительность обучения – 24 часа.

Форма обучения: без отрыва от работы, с отрывом от работы, с частичным отрывом от работы.

Режим занятий: 4-6 академических часов в день. Также возможно обучение по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации.

№ п/п	Наименование модулей программы	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. занятия
1	Лыжное двоеборье и прыжки на лыжах с трамплина: актуальные вопросы спортивной подготовки и современные тенденции	24	20	4
Итоговый контроль		Тестирование по результатам освоения программы		

**Учебно-тематический план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Лыжное двоеборье и прыжки на лыжах с трамплина: актуальные
вопросы спортивной подготовки и современные тенденции»**

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего, час.	В том числе	
			Лекции, час.	Практические занятия, час.
1	2	3	4	5
1.1	Физическая подготовка в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина	4 часа	4	0
1.2	Техническая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина	4 часа	4	0
1.3	Техническая подготовка лыжников-двоеборцев в лыжной гонке	2 часа	2	0
1.4	Психологическая подготовка в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина	4 часа	2	2
1.5	Основные принципы планирования подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина	4 часа	4	0
1.6	Контроль в системе спортивной подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина	4 часа	2	2
1.7	Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью	2 часа	2	0
Итоговый контроль		Тестирование по результатам освоения программы		

Календарный учебный график
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Лыжное двоеборье и прыжки на лыжах с трамплина: актуальные
вопросы спортивной подготовки и современные тенденции»

№ недели	Календарные дни						
	1	2	3	4	5	6	7
1	Л	Л	Л, ПЗ	Л, ПЗ	Л, ИА	В	В

Обозначения: Л - лекции, ПЗ - практические занятия, ИА - итоговая аттестация, В - выходные.

**Учебная программа
повышения квалификации
«Лыжное двоеборье и прыжки на лыжах с трамплина: актуальные
вопросы спортивной подготовки и современные тенденции»**

Тема 1.1. Физическая подготовка в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина (4 часа).

Основы физической подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье. Силовые способности и особенности их развития. Координационные способности и особенности их развития. Скоростные способности и особенности их развития. Выносливость и особенности ее развития. Гибкость и особенности ее развития. Особенности физической подготовки спортсменов разного возраста и квалификации.

Тема 1.2. Техническая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина (4 часа).

Биомеханические и аэродинамические особенности техники прыжка на лыжах с трамплина. Современные тенденции в технике отталкивания в прыжках на лыжах с трамплина. Методика обучения технике прыжка на лыжах с трамплина. Современные средства и методы совершенствования технической подготовки в прыжках на лыжах с трамплина.

Тема 1.3. Техническая подготовка лыжников-двоеборцев в лыжной гонке (2 часа).

Техника лыжных ходов, современные тенденции. Биомеханические характеристики коньковых ходов. Средства и методы совершенствования техники передвижения на лыжах. Методические приемы обучения юных спортсменов и коррекции техники квалифицированных лыжников-двоеборцев.

Тема 1.4. Психологическая подготовка в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина (4 часа).

Психологическая подготовка как часть системы спортивной подготовки. Психологические особенности подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье. Психолого-педагогические средства и методы контроля и коррекции психофизиологических состояний

Тема 1.5. Основные принципы планирования подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина (4 часа).

Основы планирования спортивной подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина. Современные представления о периодизации спортивной подготовки. Этапы многолетней спортивной подготовки и их особенности. Структура годичного цикла, характеристики этапов подготовки. Принципы сочетания нагрузок в лыжном двоеборье.

Тема 1.6. Контроль в системе спортивной подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина (4 часа).

Значение и разновидности контроля в подготовке прыгунов с трамплина и лыжников-двоеборцев. Контроль функционального состояния и физической

подготовленности. Контроль технической подготовленности. Практическое использование программ видеоанализа. Контроль соревновательной деятельности и тренировочных воздействий

Тема 1.7. Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью (4 часа).

Организация судейства и проведение соревнований. Характеристика трамплинов, требования к инвентарю спортсменов. Способы определения победителя. Нововведения в правилах соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью.

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
1.4	Психолого-педагогические средства и методы контроля и коррекции психофизиологических состояний (2 часа)
1.6	Практическое использование программ видеоанализа (2 часа)

4. Материально-технические условия реализации программы

Условия проведения лекций и практических занятий, об используемом оборудовании и информационных технологиях.

- компьютер;
- проектор;
- программно-аппаратный комплекс «Прогноз-наука»;
- программно-аппаратный комплекс «VerimProNet»с адаптером КГР «Mind-Reflection»;
- приборы для комплексного обследования физического состояния (тонометр, пульсометр, спирометр, секундомер, кистевой динамометр);
- прибор оценки динамики КГР (ЭКС);
- программа видеоанализа Dartfish VideoSoftware Solutions ProSuite 9.0;
- дидактические материалы (презентации PowerPoint и др.).

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Рекомендуемая литература.

Основная:

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. 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>

3. 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>

Дополнительная:

1. 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>

2. Вакарев, Е.С. Психология спортивной деятельности: учебное пособие. [Электронный ресурс] — Электрон.дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 210 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/76404>

3. Методика разработки комплексных целевых программ подготовки региональных сборных команд квалифицированных спортсменов на четырехлетний цикл подготовки (на примере лыжников-двоеборцев РФ) [Электронный ресурс] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(68) - "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.]. - СПб. : [б. и.], 2013

6. Входные требования к слушателям

К освоению дополнительной профессиональной программы допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

7. Требования к результатам обучения

Процедура итоговой аттестации предусматривает тестирование в письменной форме по всем разделам пройденной программы. Оценка уровня освоения программы осуществляется аттестационной комиссией по результатам тестирования. Для прохождения аттестации необходимо дать правильные ответы не менее чем 80% вопросов по каждому модулю программы.

При условии успешного прохождения итогового тестирования, слушателям выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца, в противном случае, слушателю предоставляется справка о прослушивании курса.

Перечень вопросов, выносимых на аттестацию в форме тестирования:

Тема 1.1. Физическая подготовка в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина:

Вопросы:

1. Назовите основные средства развития координационных способностей прыгунов с трамплина и лыжников двоеборцев.
2. Каковы особенности развития силовых способностей прыгунов с трамплина и лыжников-двоеборцев?
3. Каковы особенности физической подготовки спортсменов разного возраста?

Тема 1.2. Техническая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина.

1. Каковы средства и методы технической подготовки в прыжках на лыжах с трамплина?
2. Каковы критерии эффективности техники прыжков на лыжах с трамплина?
3. Каковы современные тенденции в технике отталкивания в прыжках на лыжах с трамплина?

Тема 1.3. Техническая подготовка лыжников-двоеборцев в лыжной гонке.

1. Назовите основные критерии эффективности техники коньковых ходов.
2. Назовите основные средства начального обучения передвижению на лыжах.
3. Каковы основные средства совершенствования техники лыжных ходов?

Тема 1.4. Психологическая подготовка в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина

1. Опишите психологические особенности подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.
2. Опишите роль и возможности тренера в психологической подготовке спортсменов.
2. Перечислите и кратко опишите известные Вам методы саморегуляции и методы психологического воздействия на психические состояния спортсменов.

Тема 1.5. Основные принципы планирования подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина

1. Дайте характеристику основным этапам многолетней спортивной подготовки.
2. Опишите принципы планирования в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина.
3. Каковы особенности сочетания нагрузок в лыжном двоеборье?

Тема 1.6. Контроль в системе спортивной подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина

1. Опишите роль контроля в спортивной тренировке и его основные виды.
2. Какие средства оценки физической работоспособности и функционального состояния вы знаете?
3. Опишите средства и методы контроля технической подготовки прыгунов с трамплина и лыжников-двоеборцев.

Тема 1.7. Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью

1. Опишите правила выставления оценок за технику прыжка на лыжах с трамплина
2. Какие изменения произошли в международных правилах по прыжкам на лыжах и лыжному двоеборью в последнее десятилетие?
3. Какова классификация соревнований в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.

8. Составители программы

Новикова Наталья Борисовна, канд.пед.наук

Темы:

- 1.1. Физическая подготовка в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина.
- 1.3. Техническая подготовка лыжников-двоеборцев в лыжной гонке.
- 1.5. Основные принципы планирования подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина.
- 1.6 Контроль в системе спортивной подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина.

Захаров Григорий Георгиевич

Темы:

- 1.2. Техническая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина.
- 1.7. Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью.

Иванова Инна Георгиевна

Тема:

- 1.4. Психологическая подготовка в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина.