

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГАОУ ВО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор НОЦ «Институт  
непрерывного образования»

*Е.В. Мошкина*  
Е.В. Мошкина

*10* «*февраль*» 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Основы спортивной подготовки спортсменов (лыжников-гонщиков)»

Красноярск 2023

# **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Аннотация программы**

Программа предназначена для повышения квалификации преподавателей, осуществляющих деятельность в области лыжных гонок. В связи с появлением новых технологий в области тренировочного процесса в лыжных гонках появилась потребность в формировании новых компетенций, позволяющих слушателям более эффективно выполнять свои функции.

В результате освоения программы слушатели познакомятся с современными подходами построения тренировочного процесса, приобретут практические навыки в технико-тактической подготовке, а также приобретут и усовершенствуют навыки планирования спортивной подготовки спортсменов.

## **1.2. Цель программы**

Цель программы повышения квалификации — приобретение и/или совершенствование слушателями навыков и компетенций, позволяющих более эффективно проводить учебно-тренировочный процесс, используя современные средства и методы планирования спортивной подготовки.

## **1.3. Компетенции (трудовые функции) в соответствии с Профессиональным стандартом (формирование новых или совершенствование имеющихся)**

Программа повышения квалификации «Основы спортивной подготовки спортсменов (лыжников-гонщиков)»:

1) разработана на основе квалификационных характеристик должностей работников в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Минздравсоцразвития РФ от 30 марта 2011 г. № 251н (ЕКСД РФ);

2) в соответствии с профессиональным стандартом 05.003 «Тренер» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 года N 191н), можно выделить следующие компетенции (трудовые функции), на совершенствование которых направлена программа повышения квалификации:

- С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин).
- D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов.
- D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося.
- F/01.6 Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды.
- F/03.6 Организация соревновательной деятельности спортивной команды.

#### **1.4. Планируемые результаты обучения**

РО1. Использовать технико-тактическую подготовку с применением современных средств и методов во время учебно-тренировочного процесса.

РО2. Планировать спортивную подготовку лыжников-гонщиков.

РО3. Применять теорию ключевых физиологических особенностей и методику оценки функционального состояния в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

РО4. Применять методику формирования мотивации в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

#### **1.5. Категория слушателей**

Специалисты физкультурно-спортивных организаций, работающие в области лыжных гонок, имеющие или получающие среднее профессиональное или высшее образование различного профиля; преподаватели вузов, осуществляющие деятельность в области лыжных гонок.

#### **1.6. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение**

Необходимый уровень образования: среднее специальное или высшее образование. Область профессиональной деятельности: лыжные гонки.

**1.7. Продолжительность обучения:** 36 часов.

**1.8. Форма обучения:** очная.

**1.9. Требования к материально-техническому обеспечению, необходимому для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (требования к аудитории, компьютерному классу, программному обеспечению)**

Наличие аудитории, спорткомплекс МСК «Радуга».

**1.10. Документ об образовании:** удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## II. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование и содержание разделов и тем программы	Всего часов	В том числе:		Результаты обучения
			Контактная работа	Самостоятельная работа	
	Вводная лекция. Вступительное слово	2	2		
1.	Теория и методика спортивной тренировки в лыжных гонках	4	4		Использовать технико-тактическую подготовку с применением современных средств и методов во время учебно-тренировочного процесса
2.	Планирование спортивной подготовки на основе олимпийского цикла/годового цикла. Системность в подготовке спортсмена	6	4	2	Планировать спортивную подготовку лыжников-гонщиков
3.	Технико-тактическая подготовка лыжников-гонщиков с использованием современных средств подготовки. Нарботка профессиональных компетенций	6	5	1	Использовать технико-тактическую подготовку с применением современных средств и методов во время учебно-тренировочного процесса
4.	Физиологические особенности организма при планировании спортивной подготовки	6	5	1	Применять теорию ключевых физиологических особенностей и методику оценки функционального состояния в тренировочном процессе лыжников-гонщиков
5.	Оценка функционального состояния организма лыжников-гонщиков	4	3	1	Применять теорию ключевых физиологических особенностей и методику оценки функционального состояния в тренировочном процессе лыжников-гонщиков
6.	Формирование мотивации в тренировочном процессе с помощью психологической подготовки лыжников-гонщиков	2	1	1	Применять методику формирования мотивации в тренировочном процессе лыжников-гонщиков
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>PO1–PO4</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	

## 2.2. План учебной деятельности

Результаты обучения	Учебные действия/ формы текущего контроля	Используемые ресурсы/ инструменты/технологии
Использовать технико-тактическую подготовку с применением современных средств и методов во время учебно-тренировочного процесса	Изучение теории и методики спортивной тренировки	Презентации с лекционным материалом, нормативные документы
Планировать спортивную подготовку лыжников-гонщиков	Планирование спортивной подготовки	Презентации с лекционным материалом. Фронтальная беседа. Дискуссия
Использовать технико-тактическую подготовку с применением современных средств и методов во время учебно-тренировочного процесса	Технико-тактическая подготовка лыжников-гонщиков с использованием современных средств подготовки	Презентации с лекционным материалом. Фронтальная беседа. Дискуссия
Применять теорию ключевых физиологических особенностей и методику оценки функционального состояния в тренировочном процессе лыжников-гонщиков	Физиологические особенности организма при планировании спортивной подготовки	Презентации с лекционным материалом. Работа в мини-группах
Применять теорию ключевых физиологических особенностей и методику оценки функционального состояния в тренировочном процессе лыжников-гонщиков	Оценка функционального состояния организма лыжников-гонщиков	Презентации с лекционным материалом. Работа в мини-группах
Применять методику формирования мотивации в тренировочном процессе лыжников-гонщиков	Формирование мотивации в тренировочном процессе с помощью психологической подготовки лыжников-гонщиков	Презентации с лекционным материалом. Работа в мини-группах

## 2.3. Виды и содержание самостоятельной работы

Слушателями самостоятельно изучаются представленные практические и методические материалы. Самостоятельно слушателями выполняются задания по закреплению практических навыков, полученных на занятиях, изучаются нормативные документы.

### III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение, в т.ч. электронные ресурсы в корпоративной сети СФУ и сети Интернет

1. Завьялов, А.И. Спортивная тренировка: (начало XXI века): монография / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образоват. учреждение высш. образования «Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева». – Красноярск: Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2016. – 310 с.

2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2011. – 864 с.

3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.: ил.

4. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: пер. с англ. / П. Янсен. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

### IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

#### 4.1. Формы аттестации, оценочные материалы, методические материалы

Обучение на программе повышения квалификации предполагает выполнение текущих заданий, тестирование.

#### 4.2. Требования и содержание итоговой аттестации

Форма аттестации по программе — зачет, который формируется при условии успешного прохождения итогового тестирования: не менее 65 % верно выполненных тестовых заданий.

Программу составили:

Тренер по лыжным гонкам  
АНО СШОР «Академия биатлона»



В.Ю. Куимов

Доцент Института физической культуры,  
спорта и туризма СФУ  
канд. пед. наук доцент



Е.Д. Шубина

Руководитель программы:

Доцент Института физической культуры,  
спорта и туризма СФУ  
канд. пед. наук доцент



Е.Д. Шубина