

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Тюменский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дополнительной
образовательной программы



Е.Т. Колунин

М.П.

«02»

ноября

2023 г.

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Теоретико-методические основы организации занятий лыжными
гонками и биатлоном»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации дополнительной образовательной программы

Программа имеет своей целью повышение квалификации тренеров, тренеров-преподавателей и специалистов организующих занятия по лыжным гонкам и биатлону.

1.2. Требования к обучающемуся

К обучению на программе повышения квалификации допускаются слушатели имеющие среднее профессиональное или высшее образование и получающие высшее образование,

1.3. Трудоемкость обучения

Объем программы составляет 72 часа из них: 52 часа лекционных, 16 часов практических занятий и 4 часа на итоговую аттестацию.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения выпускник программы будет способен:

- организовывать и проводить занятия лыжными гонками и биатлоном на различных этапах многолетней подготовки;
- обучать занимающихся рациональной технике выполнения передвижения на лыжах и выстрела в биатлоне;
- развивать у занимающихся физические способности и морально-волевые качества;
- формировать мотивацию к регулярным занятиям спортом;
- давать рекомендации занимающимся по рациональному питанию, коррекции психоэмоционального и функционального состояния их организма;
- владеть методами текущего и оперативного самоконтроля;
- уметь правильно подбирать и готовить лыжный инвентарь к занятиям и соревнованиям;
- знать методическое обоснование выбора мест занятий, их тщательную подготовку и безопасность;
- владеть методами организации и проведения спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий по лыжному спорту со спортсменами различного уровня подготовленности, возраста и пола;
- уметь избегать объективных и субъективных опасностей на занятиях лыжным спортом.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

Наименование дисциплин	Общая трудоемкость, час.	Всего, ауд. час.	Аудиторные занятия, час.		СРС, час	Промежуточная аттестация		
			Лекции	Практические занятия.		Зачет	Экзамен	Иное
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Анатомо-физиологические основы двигательной деятельности		10	10					
2. Медико-биологические основы физической культуры и спорта		10	10					
3. Психолого-педагогические особенности организации занятий спортом детей и подростков		8	8					
4. Теория и методика преподавания лыжных гонок и биатлона		20	4	16				
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта		4	4					
6. Основы рационального питания и профилактика употребления допинга у занимающихся лыжными гонками и биатлоном		10	10					
7. Профилактика травм и заболеваний при занятиях лыжными гонками и биатлоном		6	6					
8. Итоговая аттестация		4			-			
ИТОГО		72	52	16				

3.2. Содержание дополнительной образовательной программы

Модуль 1. Анатомо-физиологические основы двигательной деятельности – 10 часов.

Анатомия опорно-двигательного аппарата человека.

Анатомия мышечной системы человека.

Строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и индивидуальные особенности его проявления в разные возрастные периоды. Основы морфологии.

Модуль 2. Медико-биологические основы физической культуры и спорта – 10 часа.

Факторы, оказывающие влияние на здоровье человека. Двигательная активность и здоровье.

Медицинские показания и противопоказания к занятиям лыжными гонками и биатлоном.

Гигиенические основы занятий зимними видами спорта.

Функциональная диагностика занимающихся, как основа рационального планирования занятий лыжными гонками и биатлоном.

Модуль 3. Психолого-педагогические особенности организации занятий спортом детей и подростков – 8 часов.

Возрастные особенности детей и подростков, их учет в процессе занятий физическими упражнениями.

Основы конструктивного взаимодействия. Эффективное вербальное и невербальное общение. Способы конструктивного взаимодействия в физкультурно-спортивной деятельности. Применение различных психотехнических игр в профессиональной деятельности.

Модуль 4. Теория и методика преподавания лыжных гонок и биатлона – 20 часов.

Методика обучения двигательным действиям. Основные закономерности, этапы, средства и методы.

Особенности методика развития физических способностей у занимающихся циклическими видами спорта.

Основы техники и методика обучения лыжным ходам. Подводящие упражнения. Типичные ошибки в технике и способы их предупреждения.

Методы тренировки биатлонистов различной квалификации. Организация многолетней подготовки юных биатлонистов.

Основы техники и методика обучения стрельбе. Подводящие упражнения. Типичные ошибки в технике и способы их предупреждения.

Тактическое мастерство прохождения огневого рубежа.

Применение актуальных технологий для педагогического контроля и коррекции состояния лыжников-гонщиков и биатлонистов во всех периодах годового цикла тренировки.

Модуль 5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта – 4 часа.

Государственное регулирование деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Нормативно-правовые основы аккредитации, аттестации деятельности отдельных типов физкультурно-спортивных организаций.

Квалификационные требования к специалистам сферы физической культуры и спорта.

Работа с нормативными документами для организации и проведения соревнований по дисциплинам лыжного спорта.

Проведение соревнований различного уровня в соответствии с правилами соревнований по лыжным гонкам и биатлону.

Модуль 6. Основы рационального питания и профилактика употребления допинга у занимающихся лыжными гонками и биатлоном – 10 часов.

Метаболизм человека в условиях регулярных занятий физическими упражнениями. Основы и понятие сбалансированного питания. Условия для хорошего пищеварения и обмена веществ

Макронутриенты. Белки, жиры, углеводы источник поступления в организм и значение.

Микронутриенты. Витамины, минеральные вещества и микроэлементы источники поступления в организм и значение для жизнедеятельности человека.

Антидопинговые правила. Особенности организации допинг-контроля у занимающихся спортом.

Профилактические мероприятия по употреблению допинга у занимающихся физической культурой и спортом.

Модуль 7. Профилактика травм и заболеваний при занятиях лыжными гонками и биатлоном – 6 часов.

Обучение базовым упражнениям в тренажерном зале, как основа профилактики спортивных травм.

Этиопатогенез спортивных травм при занятиях лыжными гонками и биатлоном.

Первая доврачебная помощь в случае возникновения спортивных травм.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Квалификация преподавателей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

В реализации программы участвуют следующие преподаватели имеющие базовое образование в области физической культуры, адаптивной физической культуры и медицины и регулярно занимаются научно-исследовательской

и практической деятельностью со стажем более 10 лет:

1. Колунин Е.Т., к.биол.наук, доцент, директор института физической культуры ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» – руководитель программы.

2. Манжелей И.В., д.пед.н., профессор кафедры Технологий физкультурно-спортивной деятельности ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет».

3. Прокопьев Н.Я., д.мед.н., профессор кафедры Гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет».

4. Дуров А.М., д.мед.н., профессор кафедры Гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет».

5. Завьялова Т.П., к.пед.н., профессор кафедры Гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет».

6. Назмутдинова В.И., к.биол.н., доцент кафедры Гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

7. Шатилович Л.Н., к.биол.н., доцент кафедры Гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет».

8. Черкасов В.В., к.пед.н., доцент кафедры Гуманитарных и естественнонаучных основ физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет».

9. Дмитриева С.В., к.пед.н., доцент кафедры Технологий физкультурно-спортивной деятельности ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет».

10. Халманских А.В., к.пед.н., доцент кафедры Технологий физкультурно-спортивной деятельности ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет».

11. Симонова Е.А., к.пед.н., доцент кафедры Технологий физкультурно-спортивной деятельности ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет».

12. Шароварова М.А., аспирант, тренер-преподаватель ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

4.3. Учебно-методическое обеспечение программы

4.3.1. Литература

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии /В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 2009.-220 с.

2. Ковязин В.М., Потапов В.Н., Субботин В.Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. Учебное пособие в 5 ч. - Тюмень: ТюмГУ, 1997-2001.

3. Ковязин, Валерий Михайлович. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта: метод. пособие / В. М. Ковязин. 2-е изд., доп. Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2008. - 96 с.

4. Ковязин, В. М.. Мастер спорта по лыжным гонкам : учеб. пособие / В. М. Ковязин. Тюмень: Вектор Бук, 2009. - 212 с.

5. Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие: Учебно-методическое пособие. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие; Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. Москва: Спорт-Человек, 2016. - 216 с.

6. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. Лыжный спорт: теория и методика, 2024-07-14. Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. 198 с.

7. Романова, Я.С. Совершенствование стрелкой подготовки биатлонистов с использованием технических средств : методические рекомендации / Я. С. Романова, Н. С. Загурский. Совершенствование стрелкой подготовки

биатлонистов с использованием технических средств, 2025-04-27. Омск :
ООО «ЮНЗ», 2020. - 67 с.

4.3.2. Электронные ресурсы

- Портал Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>
- Портал Союз биатлонистов России – <http://www.biatlonrus.com>
- Портал Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru/>
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - сайт научной электронной библиотеки
- <http://www.sport.iatp.org.ua> — Здоровье, физкультура, спорт.
- <https://www.utmn.ru/ifk/about/virtualnaya-shkola-sport-dlya-vsekh/> -

Виртуальная школа «Спорт для всех»

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения дополнительной образовательной программы включает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в рамках лекционных и практических занятий в формате устных ответов на вопросы преподавателя по теме занятия, анкетирования и тестирования.

Итоговая государственная аттестация по программе проводится в виде тестирования. Итоговое тестирование включает в себя 50 вопросов в закрытой форме (нужно выбрать один или несколько вариантов из представленных) и открытой форме (нужно вписать ответ со строчной буквы).

Для успешного прохождения тестирования слушателям нужно ответить не менее чем на 35 вопросов (65%).

6. РАЗРАБОТЧИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Колунин Е.Т., к.биол.наук, доцент, директор института физической культуры ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет» – руководитель программы.