**Продолжительность:**72 часа

**Дата начала:** в течение учебного года по мере набора группы

**Стоимость:**4 700 рублей

**Преподаватели:**ведущие преподаватели профильных кафедр СибГУФК

**Цель курса:**

**Категория слушателей:**лица, имеющие средне профессиональное и/или высшее образование

**Форма обучения:**очная, очно-заочная

**Режим занятий:**7-8 дней по 4-8 часов

**Требования к результатам обучения:**

В результате освоения программы слушатель должен

**Знать:**

- Методологические основы формирования спортивного мастерства лыжников;

- Современные изменения в правилах соревнований по лыжному спорту;
- Особенности физического развития лыжников в процессе многолетней подготовки.

**Уметь:**

- Создавать технологии обучения способам передвижения на лыжах;

- Проводить анализ соревновательной деятельности лыжников;

- Применять педагогические и медико-биологические методики оценки физической подготовленности лыжников на этапах спортивной подготовки.

**Владеть:**

- Навыками проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту;

- Современными методическими приемами обучения лыжным ходам;

- Навыками использования современных форм проведения соревнований по лыжному спорту.

**Учебно-тематический план программы:**

В программу обучения включены следующие модули и темы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей, тем | Всего часов | В том числе |
| лекции | практ. | самост. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Модуль 1. Управление процессом формирования спортивного мастерства лыжников-гонщиков** | **10** | **4** | **-** | **6** |
| 1.1 | Факторы, обеспечивающие формирование спортивного мастерства лыжников-гонщиков | 4 | 2 | - | 2 |
| 1.2 | Этапы формирования спортивного мастерства лыжников-гонщиков | 4 | 2 | - | 2 |
| 1.3 | Особенности методики обучения способам передвижения на лыжах | 2 | - | - | 2 |
| **Модуль 2. Построение тренировочного процесса лыжников гонщиков в макро- мезо- микроциклах** | **12** | **6** | **4** | **2** |
| 2.1 | Построение тренировочного процесса лыжников гонщиков в макроциклах | 4 | 2 | 2 | - |
| 2.2 | Построение тренировочного процесса лыжников гонщиков в мезоциклах | 4 | 2 | 2 | - |
| 2.3 | Построение тренировочного процесса лыжников гонщиков в микроциклах | 4 | 2 | - | 2 |
| **Модуль 3. Формирование спортивной формы в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости** | **14** | **6** | **6** | **2** |
| 3.1 | Возрастные закономерности формирования физических качеств лыжников-гонщиков | 4 | 2 | 2 | - |
| 3.2 | Особенности формирования физических качеств лыжников-гонщиков в процессе многолетней подготовки | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 3.3 | Педагогические условия формирования физических качеств лыжников-гонщиков | 4 | 2 | 2 | - |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Модуль 4. Особенности формирования функциональных возможностей лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки** | **14** | **4** | **6** | **4** |
| 4.1 | Повышение функциональных возможностей в тренировочном процессе лыжников-гонщиков | 8 | 2 | 4 | 2 |
| 4.2 | Модельные характеристики лыжников-гонщиков высокой квалификации | 6 | 2 | 2 | 2 |
| **Модуль 5. Современные направления совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков** | **12** | **4** | **6** | **2** |
| 5.1 | Понятие техники передвижения на лыжах и требования, предъявляемые к современной технике. | 4 | 2 | 2 | - |
| 5.2 | Анализ технического мастерства ведущих лыжников-гонщиков и оптимальные биомеханические показатели техники передвижения на лыжах. | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 5.3 | Критерии эффективности техники передвижения на лыжах. | 2 | - | 2 | - |
| **Модуль 6. Современные формы проведения соревнований по лыжным гонкам** | **8** | **2** | **-** | **6** |
| 6.1 | Организация и судейство соревнований с учетом современных Правил FIS | 4 | 2 | - | 2 |
| 6.2 | Судейство соревнований с использованием электронного судейского оборудования «Зимний стадион 2000», электронного учебного пособия «Орбита-лыжные гонки 2003. | 4 | - | - | 4 |
| **Итоговая аттестация: зачет** | **2** | **-** | **2** | **-** |
| ИТОГО: | 72 | 26 | 24 | 22 |

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (зачет).