

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**



Программа повышения квалификации

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

2024

г. Санкт-Петербург



АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

В лыжных видах спорта произошли существенные изменения в последнее десятилетие, связанные с развитием современных технологий и совершенствованием методик подготовки. Тренеры должны владеть актуальной информацией и уметь применять свои знания и навыки в соответствии с закономерностями развития организма, индивидуальными особенностями спортсменов и требованиями избранного вида спорта.

Предлагаемая программа содержит актуальную информацию о принципах, методах и содержании начальной подготовки спортсменов в лыжных видах спорта, физической, технической и тактической подготовке на этапах многолетнего совершенствования, а также современных способах планирования и контроля тренировочного процесса.

Прохождение данного курса способствует формированию компетенций тренера и специалиста по лыжным видам спорта, реализуемых в рамках деятельности в спортивных школах, командах субъектов Российской Федерации, высших учебных заведений.



ПРОГРАММА КУРСА

Наименование разделов, модулей, тем	Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	Тип контроля
Модуль 1. Начальный этап подготовки в лыжных видах спорта	30	12	8	10	Тест
Модуль 2. Общая и специальная физическая подготовка в лыжных видах спорта	24	8	8	8	Тест
Модуль 3. Техничко-тактическая подготовка в лыжных видах спорта	32	16	8	8	Тест
Модуль 4. Планирование и контроль тренировочного процесса в лыжных видах спорта	20	8	6	6	Тест
Итоговая аттестация	2			2	Итоговый Зачет
Итого часов	108	44	30	34	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Захаров Г.Г.
Новикова Н.Б.
Котелевская Н.Б.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ

Методические рекомендации



Санкт-Петербург
2019

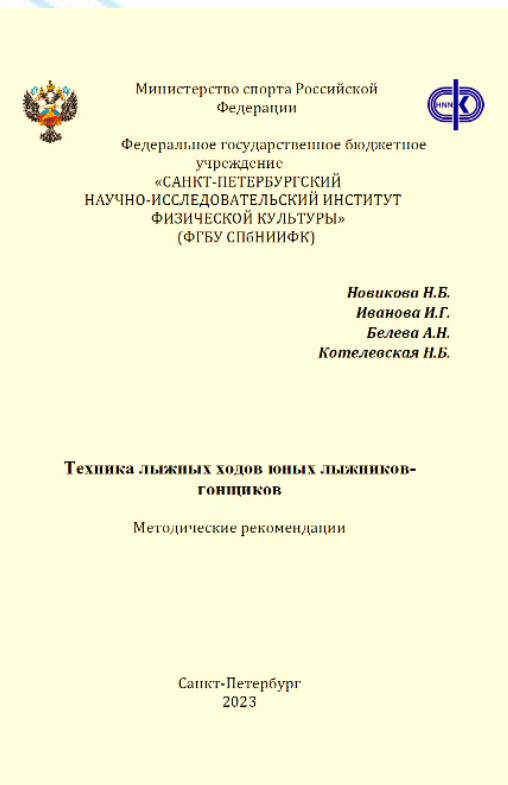
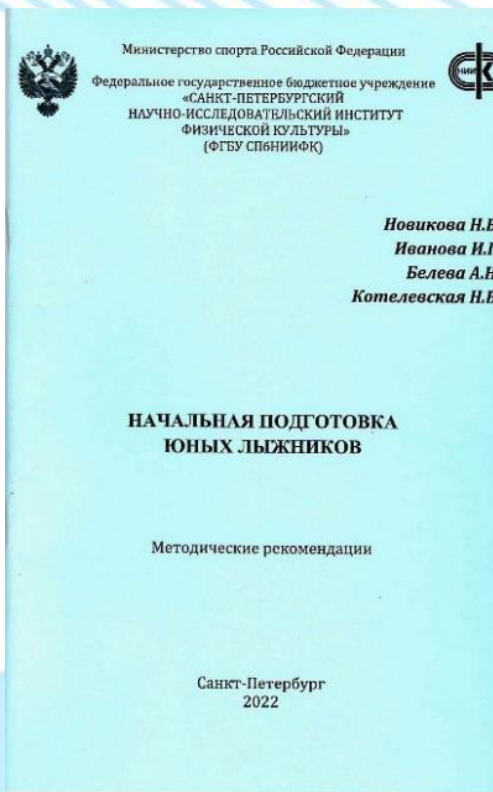
Новикова Н.Б.
Захаров Г.Г.
Котелевская Н.Б.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Методические рекомендации



Санкт-Петербург
2019



ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

- В ходе освоения программы слушатели овладеют системой научно-практических знаний о подготовке спортивного резерва в лыжных видах спорта, научатся 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
- программа поможет тренерам и преподавателям по лыжным видам спорта планировать и проводить тренировочный процесс в соответствии с современными подходами к формированию двигательных навыков, развитию физических способностей и контролю физической и технической подготовленности спортсменов
- курс ориентирован на формирование новых компетенций в области подготовки спортивного резерва с учетом современных тенденций в лыжных видах спорта, возрастных особенностей спортсменов и результатов многолетних научных исследований ведущих сотрудников ФГБУ СФБНИИФК

