СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОТА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)

1.	Наименование дисциплины	Система спортивной подготовки в избранном виде спорта (лыжные гонки)	Sports training system in a chosen sport (cross-country skiing)
2.	Содержание дисциплины	Построение учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках. Методика построения учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение. Управление и контроль в системе спортивной подготовки спортсменов в лыжных гонках. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам. Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки спортсменов и научно-исследовательская работа студентов. Особенности формирования методических умений и навыков в использовании средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей. Методика преподавания в лыжных гонках. Особенности системы физической культуры и спорта в Республике Беларусь.	The construction of the educational and training process in cross-country skiing. The methodology of building the educational and training process in cross-country skiing. Sports facilities and logistical support. Management and control in the system of sports training of athletes in cross-country skiing. Organization, holding and judging of sports competitions in cross-country skiing. Scientific and methodological support of sports training of athletes and research work of students. Features of the formation of methodological skills in the use of tools and methods aimed at the development of motor abilities. Teaching methods in cross-country skiing. Features of the system of physical culture and sports in the Republic of Belarus.
3.	Формируемые компетенции	Планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации в лыжных гонках	Plan, organize, control and adjust the sports training of athletes of various qualifications in ski racing
4.	Результаты обучения (знать, уметь, иметь навык)	***Знать:*** современное состояние и тенденции развития лыжных гонок; основные понятия, применяемые в лыжных гонках; структуру и функции международных и	***To know:*** the current state and development trends of ski racing; basic concepts used in cross-country skiing; the structure and functions of international and national, state and other governing bodies in ski racing;

		национальных, государственных и иных органов управления в лыжных гонках; основные положения системы спортивной подготовки спортсмена в лыжных гонках; методику обучения техники в лыжных гонках; структуру комплексного контроля в системе спортивной подготовки в лыжных гонках; цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации в лыжных гонках; правила проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам; ***Уметь:*** осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь; реализовать профессиональные компетенции тренера-преподавателя в практической деятельности; выполнять технические приемы и тактические действия; анализировать технику передвижений в лыжных гонках; осуществлять физическую, техническую, тактическую, подготовку; обучать технике и тактике в лыжных гонках; дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку; выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм; взаимодействовать со специалистами смежных	the main provisions of the athlete's sports training system in cross-country skiing; the methodology of teaching technique in ski racing; the structure of integrated control in the system of sports training in cross-country skiing; the purpose, objectives and content of the sports training system for athletes of various qualifications in cross-country skiing; rules for conducting sports competitions in cross-country skiing; ***to be able to:*** carry out injury prevention, provide first aid; to implement the professional competencies of a trainer-teacher in practical activities; perform technical techniques and tactical actions; analyze the technique of movement in cross-country skiing; to carry out physical, technical, tactical, and training; to teach techniques and tactics in cross-country skiing; differentiate and individualize physical training; choose and use effective means of recovery after physical exertion and injury; interact with specialists of related profiles; to judge sports competitions in cross-country skiing; to organize and conduct sports competitions in ski racing; to organize and conduct research work; ***to have the skill of:*** proficiency in insurance and first aid methods; knowledge of the methodology and skills of judging; mastery of technique and tactics in cross-country skiing;

		профилей; судить спортивные соревнования по лыжным гонкам; организовать и провести спортивные соревнования по лыжным гонкам; организовать и провести научно-исследовательскую работу; ***Иметь навык:*** владения методами страховки и оказания первой помощи; владения методикой и навыками судейства; владения техникой и тактикой в лыжных гонках; владения методикой технической и тактической подготовки; владения методиками направленного развития двигательных способностей; владения методиками планирования учебно-тренировочного процесса; владения педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена; владения методами контроля.	knowledge of the methodology of technical and tactical training; mastery of techniques for the directed development of motor abilities; knowledge of methods of planning the educational and training process; mastery of pedagogical methods of mental regulation of the athlete's condition; mastery of control methods.
5.	Семестр обучения, специальность	3-4 курс, 5-8 семестры специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (лыжные гонки)»	3-4year course, 5-8 semesters specialty 6-05-1012-02 "Coaching (cross-country skiing)"
6.	Пререквизиты	Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретённые при изучении следующих дисциплин: «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика», «Основы теории и методики в	To master this discipline, knowledge, skills and abilities acquired during the study of the following disciplines are necessary: "Theory and methodology of physical education", "Pedagogy", "Fundamentals of theory and methodology in a chosen sport".

		избранном виде спорта».	
7.	Трудоемкость в зачетных единицах	33	33
8.	Количество аудиторных часов	Общее количество часов, отведенное на изучение учебной дисциплины – 1146. Формы получения образования: дневная, заочная. Распределение аудиторного времени (510 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 70 часов, практические занятия – 400 часов, семинарские занятия – 40 часов (3-4-й курсы). Формы промежуточной аттестации студентов – зачет (5-й, 7-й семестры), экзамен (6-й, 8-й семестры). Распределение аудиторного времени (126 часов) для студентов заочной формы получения образования: лекции – 18 часов, практические занятия – 100 часов, семинарские – 8 часов. Формы промежуточной аттестации студентов: зачет (7-й, 9-й семестры), экзамен (8-й и 10-й семестры).	The total number of hours allocated to the study of the discipline is 1146. Forms of education: full-time, part-time. The distribution of classroom time (510 hours) for full–time students: lectures – 70 hours, practical classes - 400 hours, seminars – 40 hours (3-4 courses). Forms of intermediate certification of students – credit (5th, 7th semesters), exam (6th, 8th semesters). The distribution of classroom time (126 hours) for correspondence students: lectures – 18 hours, practical classes – 100 hours, seminars – 8 hours. Forms of intermediate certification of students: credit (7th, 9th semesters), exam (8th and 10th semesters).
9.	Требования к текущей и промежуточной аттестации	Промежуточная аттестация проводится не менее одного раза в семестр. Основными формами проведения текущей аттестации являются: выполнение УСР, выполнение практических заданий. При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются оценки результатов текущей аттестации студентов. Положительными являются отметки не ниже 4	Intermediate certification is conducted at least once a semester. The main forms of current certification are: the implementation of the guided self-study, the implementation of practical tasks. When assessing students' knowledge with marks in points on a ten-point scale, estimates of the results of the current student assessment are taken into account. Marks of at least 4 (four) points are positive. Marks 1 (one), 2 (two), 3 (three) are unsatisfactory. The results of the current certification of students in the

		(четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными. Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачёта оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной. Формы промежуточной аттестации студентов – зачёты (1-й, 3-й семестры), экзамены (2-й, 4-й семестры)	form of a credit are evaluated with the marks "pass", "fail". The mark "pass" is positive, the mark "fail" is unsatisfactory. Forms of intermediate certification of students – tests (1st, 3rd semesters), exams (2nd, 4th semesters)