

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Югорский государственный университет»

Региональная общественная организация
«Федерация лыжных гонок Ханты-Мансийского автономного округа-Югры»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
курсов повышения квалификации
«Актуальные проблемы подготовки
спортивного резерва в лыжных гонках»

Место проведения: г. Ханты-Мансийск, ЦЗВС им. А.В. Филипенко, медиа - центр

Дата и время проведения: 30.10.23 – 06.11.23.

№ п/п	Время	Тема	Спикер
30 октября 2023 года			
1.	12:00 12:15	Открытие мероприятия. Приветственное слово.	А.С. Вдовиченко – директор БУ ХМАО - Югры "Центр спортивной подготовки сборных команд Югры"; Е.А. Дементьев - президент РОО «Федерация лыжных гонок ХМАО – Югры»
2.	12.20 – 16.20	Региональный методический семинар. «Отбор и сопровождение спортивно одаренных детей Ханты-мансийского автономного округа-Югры в виде спорта лыжные гонки» Обсуждение	А.В. Щурбинов – тренер – физиолог сборной команды ХМАО – Югры по лыжным гонкам; С.В. Барбашов – профессор Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ
3.	17.00- 19.00	Самостоятельная работа: выполнение практических заданий по обсуждаемым темам. Консультирование с применением ДОТ	А.В. Грязных - профессор Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ
31 октября 2023 года			
1.	12:15 13:30	Спортивные иммунодефицитные состояния: состояние проблемы Обсуждение	А.В. Грязных - профессор Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ
2.	13:45- 15:15	Современные системы контроля подготовленности с использованием цифровых технологий Обсуждение	В.Е. Васюк - Белорусский национальный технический университет, РБ
3.	15:15- 16:00	Перерыв	
4.	17.45. - 19.00	Анализ и перспективы программы развития РОО ФЛГ ХМАО – Югры Обсуждение	А.В. Щурбинов - тренер – физиолог сборной команды ХМАО – Югры по лыжным гонкам
5.		Практическое занятие: использование специализированного тренажера при обучении передвижению на лыжах без палок коньковым стилем	В.Е. Камоцкий - старший тренер - преподаватель по лыжным гонкам СШОР, г. Ханты - Мансийск
6.	19.00- 20.00	Самостоятельная работа: выполнение практических заданий по обсуждаемым темам. Консультирование с применением ДОТ	А.В. Грязных - профессор Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ
1 ноября 2023 года			

1.	12:15 13:30	Особенности методики тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки в условиях среднего Приобья Обсуждение	К. К-М. Касумов - старший тренер юниорской спортивной сборной команды ХМАО-Югры по лыжным гонкам
2.	13:45- 15:15	Нормативно – правовые основы подготовки спортивного резерва на современном этапе	Э.Н. Абрамов – доцент Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ
3.	15:15- 16:00	Перерыв	
4.	16:00- 17:30	Практическое занятие: Индивидуальный тренировочный план лыжника – гонщика в зависимости от специализации	А.В. Нутрихин - старший тренер молодежной спортивной сборной команды России по лыжным гонкам, г. Москва
5.	17.45. - 19.00	Практическое занятие: Из опыта работы со спортивной сборной командой РФ по лыжным гонкам в 2022-2023 году	Ю.В. Бородавко - старший тренер спортивной сборной команды России по лыжным гонкам, г. Москва
6.		Практическое занятие: Планирование и учет спортсменами индивидуальных физических нагрузок в условиях выполнения тренировочных мероприятий по лыжным гонкам (из опыта тренерской практики)	Е.В. Сорин - тренер спортивной сборной команды России по лыжным гонкам, г. Москва
7.	19.00- 20.00	Самостоятельная работа: выполнение практических заданий по обсуждаемым темам. Консультирование с применением ДОТ	А.В. Грязных - профессор Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ
2 ноября 2023 года			
1.	12:15 13:30	Морфологические и функциональные характеристики мышечных сокращений. Метаболические процессы организма в условиях динамической развивающей работы Обсуждение	А.В. Грязных - профессор Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ
2.	13:40- 14:00	Перерыв	
3.	14:00- 18:00	Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки лыжников высокого класса Обсуждение	А.С. Крючков - заместитель начальника управления научно-методического обеспечения ФГБУ «Центр спортивной подготовки сборных команд России», г. Москва
4.	18.00- 20.00	Самостоятельная работа: выполнение практических заданий по обсуждаемым темам. Консультирование с применением ДОТ	А.В. Грязных - профессор Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ
3 ноября 2023 года			
1.	12:15 13:30	Нарушение антидопинговых правил. Права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов Обсуждение	А.Н. Потысьева - начальник отдела антидопингового обеспечения БУ ХМАО — Югры «ЦСПКЮ»
2.	13:45- 15:15	Анализ работы в спортивном сезоне 2022-2023 г. и перспективы развития сборных команд (по возрастам) ХМАО – Югры по лыжным гонкам	С.А. Турышев - главный тренер спортивной сборной команды ХМАО – Югры по лыжным гонкам, г. Ханты - Мансийск

3.	15:15-16:00	Перерыв	
4.	16.00-19.00	Региональный семинар спортивных судей по лыжным гонкам	А.С. Кузнецов - тренер-преподаватель по лыжным гонкам СШОР «Кедр», судья первой категории, г. Сургут
5.	19.00-20.00	Самостоятельная работа: выполнение практических заданий по обсуждаемым темам. Консультирование с применением ДОТ	А.В. Грязных - профессор Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ
4 ноября 2023 года			
1.	12.00-20.00	Самостоятельная работа: выполнение практических заданий по обсуждаемым темам. Консультирование с применением ДОТ	А.В. Грязных - профессор Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ
5 ноября 2023 года			
выходной			
6 ноября 2023 года			
1.	12.00-14.00	Итоговая аттестация – тестирование, собеседование по итогам тестирования. Завершение обучения. Обсуждение. Отзывы.	А.В. Грязных - профессор Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ
2.	14.30-18.00	Вручение удостоверений, об окончании дополнительной профессиональной программы повышения квалификации	Е.А. Дементьев - президент РОО «ФЛГ ХМАО - Югры»; А.В. Грязных - профессор Высшей школы физической культуры и спорта ЮГУ

В учебно – тематическом плане возможны изменения