**Учебно-тематический план**

программы повышения квалификации

«Подготовка высококвалифицированных биатлонистов в годичном цикле тренировки»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Всего, час | В том числе |
| Лекции | Практ.и сем.зан. | Сам.раб. |
| **1.** | **Общие вопросы теории лыжного спорта** |
| 1.1 | История развития биатлона.. | 14 | 4 | - | 6 |
| 1.2 | Место и значение биатлона в системе физического воспитания. | 14 | 6 | - | 8 |
| **2.** | **Техника лыжных ходов в биатлоне и стрельбы из положения лежа и стоя.** |
| 2.1 | Основы техники в биатлоне. | 6 | 4 | - | 4 |
| 2.2 | Техника способов передвижения на лыжах. | 26 | 8 | 4 | 8 |
| 2.3 | Техника стрельбы из положения лежа и стоя. | 16 | 8 | 4 | 8 |
| **3.** | **Основы обучения в биатлоне** |
| 3.1 | Этапы обучения. Характеристика методов обучения. | 6 | 4 | - | - |
| 3.2 | Методика обучения способам передвижения на лыжах. | 12 | 4 | 6 | 6 |
| 3.3 | Методика обучения стрельбе из положения лежа. | 12 | 4 | 4 | 4 |
| 3.4 | Методика обучения стрельбе из положения стоя. | 12 | 4 | 4 | 4 |
| **4.** | **Основы тренировки в биатлоне** |
| 4.1 | Закономерности спортивной тренировки. Средства и методы тренировки для развития основных 5 двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). | 20 | 14 | - | 8 |
| 4.2 | Этапы многолетней подготовки лыжников. | 16 | 10 | - | 12 |
| 4.3 | Соотношение видов подготовки в годичном цикле тренировки. | 6 | - |  | 2 |
| 4.4 | Тактическая подготовка в биатлоне. | 6 | 4 | - | 4 |
| 4.5 | Психологическая подготовка в биатлоне. | 6 | - | - | 4 |
| 4.6 | Планирование учебно-тренировочного процесса. | 20 | 12 | - | 4 |
| 4.7 | Особенности проведения УТС в условиях среднегорья и высокогорья. | 6 | 4 | - | 6 |
| **5.** | **Организация и судейство соревнований** |
| 5.1 | Основные документы планирования и проведения соревнований. | 12 | 4 | - | 6 |
| **6.** | **Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение** |
| 6.1 | Характеристика мест проведения соревнований по биатлону. | 28 | 14 | - | 14 |
| 6.2 | Материально-техническое обеспечение в биатлоне. | 28 | 8 | 6 | 14 |
| **7.** | **Научно – исследовательская работа** |
| 7.1 | Методы научных исследований в спорте. | 14 | 6 | - | 8 |
| Всего, час | 280 | 122 | 28 | 130 |