**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:** совершенствование профессиональных компетенций, необходимых в процессе профессиональной деятельности специалиста по биатлону, формирование у слушателей необходимых знаний, умений и навыков по организации учебно-тренировочного процесса в биатлоне.

**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 подходов к проведению учебно-тренировочных занятий по подготовке биатлонистов;

- Современные изменения в правилах соревнований по биатлону;

- Модельные характеристики подготовленности биатлонистов экстракласса;

- Особенности этапа спортивной специализации в биатлоне;

- Основные факторы, влияющие на результаты и время стрельбы в биатлоне.

**Уметь:**

- Применять педагогические и медико-биологические методы отбора на этапах многолетней подготовки биатлонистов;

- Планировать учебно-тренировочный процесс на этапе спортивной специализации в биатлоне;

- Разрабатывать комплексы учебно-тренировочных занятий по биатлону;

- Проводить анализ соревновательной деятельности биатлонистов.

**Владеть:**

- Навыками проведения учебно-тренировочных занятий по биатлону;

- Разными методами отбора для занятий биатлоном на этапах многолетней подготовки спортсменов;

- Основами методик обучения лыжным ходам;

- Навыками использования пневматической винтовки на этапах многолетней подготовки биатлонистов;

- Способами определения индивидуальной последовательности стрельбы по пяти целям.

**Учебно-тематический план программы:**

В программу обучения включены следующие модули и темы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей, тем | Всего час. | В том числе | | |
| лекции | практ. | самост |
| **Модуль 1. Основы спортивной тренировки в биатлоне** | | **8** | **4** | **4** | - |
| 1.1. | Виды подготовки в биатлоне и их характеристика | 2 | 2 | - | - |
| 1.2. | Анализ изменений Правил соревнований по биатлону | 2 | - | 2 | - |
| 1.3. | Модельные характеристики подготовленности биатлонистов экстра­класса | 4 | 2 | 2 | - |
| **Модуль 2. Отбор для занятий биатлоном на этапах многолетней подготовки** | | **4** | **2** | **2** | - |
| 2.1. | Медико-биологические методы и критерии отбора для занятий биатлоном на этапах многолетней подготовки | 2 | 2 | - | - |
| 2.2. | Педагогические методы и критерии отбора для занятий биатлоном на этапах многолетней подготовки | 2 | - | 2 | - |
| **Модуль 3. Физическая подготовка на этапе начальной подготовки в биатлоне** | | **6** | **2** | **4** | - |
| 3.1. | Средства и методы общей физической подготовки в биатлоне | 2 | - | 2 | - |
| 3.2. | Средства и методы специальной физической подготовки в биатлоне | 4 | 2 | 2 | - |
| **Модуль 4. Лыжная подготовка биатлонистов на этапе начальной подготовки в биатлоне** | | **6** | - | **6** | - |
| 4.1. | Основы методики обучения классическим лыжным ходам | 2 | - | 2 | - |
| 4.2. | Основы методики обучения коньковым лыжным ходам | 4 | - | 4 | - |
| **Модуль 5. Стрелковая подготовка биатлонистов на этапе начальной подготовки в биатлоне** | | **6** | - | **6** | - |
| 5.1. | Использование пневматической винтовки на этапе начальной подготовки в биатлоне | 2 | - | 2 | - |
| 5.2. | Средства и методы общей стрелковой подготовки биатлонистов на этапе начальной подготовки | 2 | - | 2 | - |
| 5.3. | Средства и методы специальной стрелковой подготовки биатлонистов на этапе начальной подготовки | 2 | - | 2 | - |
| **Модуль 6. Комплексная подготовка биатлонистов на этапе начальной подготовки** | | **6** | - | **6** | - |
| 6.1. | Комплексные занятия по общей физической подготовке со стрельбой из малокалиберного оружия | 2 | - | 2 | - |
| 6.2. | Комплексные занятия по специальной физической подготовке со стрельбой из малокалиберного оружия | 2 | - | 2 | - |
| 6.3. | Комплексные занятия по лыжной подготовке различной направленности со стрельбой из малокалиберного оружия | 2 | - | 2 | - |
| **Модуль 7. Планирование учебно-тренировочного процесса на этапе спортивной специализации в биатлоне** | | **6** | - | **4** | **2** |
| 7.1. | Перспективное планирование подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации в биатлоне | 2 | - | 2 | - |
| 7.2. | Текущее планирование подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации в биатлоне | 2 | - | 2 | - |
| 7.3. | Оперативное планирование подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации в биатлоне | 2 | - | - | 2 |
| **Модуль 8. Анализ соревновательной деятельности в биатлоне** | | **4** | - | **2** | **2** |
| 8.1. | Анализ гоночного компонента подготовленности биатлонистов | 2 | - |  | 2 |
| 8.2. | Анализ стрелкового компонента подготовленности биатлонистов (действий биатлонистов на огневом рубеже, точности попадания и т.п.) | 2 | - | 2 | - |
| **Модуль 9. Гоночная подготовка на этапе спортивной специализации в биатлоне** | | **6** | - | **4** | **2** |
| 9.1. | Средства и методы гоночной подготовки спортсменов в годичном цикле тренировки на этапе спортивной специализации в биатлоне | 2 | - | 2 | - |
| 9.2. | Методика определения индивидуальных зон интенсивности и уровня функциональной подготовленности в различных средствах тренировки (тест Конкони и спорттестер) | 4 | - | 2 | 2 |
| **Модуль 10. Стрелковая подготовка на этапе спортивной специализации в биатлоне** | | **10** | **2** | **2** | **6** |
| 10.1. | Средства и методы обучения «отметке» выстрела. Методика обучения «отметке» выстрела при помощи компьютерной программы | 2 | - | - | 2 |
| 10.2. | Использование стрелкового тренажера СКАТТ для подгонки оружия, тренировки и оценки подготовленности биатлонистов | 2 | - | - | 2 |
| 10.3. | Методика определения индивидуальной последовательности стрельбы по пяти целям, расположенным в горизонтальный ряд (мишенной установке) | 2 | - | - | 2 |
| 10.4. | Основные факторы, влияющие на результаты и время стрельбы в биатлоне | 4 | 2 | 2 | - |
| **Модуль11. Комплексная подготовка на этапе спортивной специализации в биатлоне** | | **6** | - | **6** | - |
| 11.1. | Средства и методы подготовки биатлонистов к соревнованию в спринтерской гонке | 2 | - | 2 | - |
| 11.2. | Средства и методы подготовки биатлонистов к соревнованию в индивидуальной гонке | 2 | - | 2 | - |
| 11.3. | Средства и методы подготовки биатлонистов к соревнованию в эстафетной гонке | 2 | - | 2 | - |
| **Итоговая аттестация** | | **4** | - | **4** | - |
| ИТОГО: | | **72** | **10** | **50** | **12** |

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (зачет).