

«Современная
система спортивной подготовки в лыжных гонках и биатлоне»

№ п/п	Тема лекции	Количество часов
Раздел 1. Методологические основы построения тренировочного процесса в лыжных гонках и биатлоне		
1	Современные тенденции развития отечественного и мирового биатлона и лыжных гонок	2 часа
2	Периодизация тренировочного процесса: цели и задачи периодизации. Цель и содержание тренировочных циклов: макроциклов, мезоциклов, микроциклов, их структура и содержание	2 часа
3	Планирование тренировочного процесса биатлонистов. Чередование нагрузок в рамках микроциклов и одного тренировочного дня. Планирование тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям	2 часа
4	Тренировки в горах в системе годичной подготовки лыжников и биатлонистов	2 часа
5	Основные параметры объема и интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках и биатлоне на этапах многолетней подготовки и в годичном цикле подготовки	2 часа
Раздел 2. Современные подходы к управлению тренировочным процессом в лыжных гонках и биатлоне		
6	Система комплексного контроля в биатлоне и лыжных гонках. Структура и содержание комплексного контроля на этапах многолетней подготовки	2 часа
7	Основы управления тренировочным процессом в лыжных гонках и биатлоне. Прогноз результатов и постановка цели на тренировку. Количественные и качественные параметры нагрузок, рассчитанных на развитие определенных способностей, контроль за их выполнением	2 часа
8	Тестирование стрелковой, гоночной и комплексной подготовленности в лабораторных и полевых условиях. Основные показатели, получаемые в процессе комплексного контроля, и их интерпретация	2 часа
9	Технические средства для контроля физического развития и функциональных возможностей биатлонистов: их	2 часа

	краткий обзор и характеристика	
10	Система «Скатт» для оценки стрелковой подготовленности биатлонистов в полевых условиях при стрельбе боевым патроном и в условиях холостого тренажа: основное содержание, получаемые показатели и интерпретация получаемых данных	2 часа
11	Система Polar, Garmin, Lactate Pro для целей оперативного контроля в биатлоне: основное содержание, получаемые показатели и интерпретация получаемых данных	2 часа
12	Определение индивидуальных зон интенсивности в тесте Конкони в беговом варианте и на лыжероллерах	2 часа
Раздел 3.		
Психолого-педагогические аспекты спортивной деятельности лыжников и биатлонистов		
13	Психолого-педагогические особенности работы с юными лыжниками и биатлонистами	2 часа
14	Психолого-педагогические аспекты работы с высококвалифицированными лыжниками и биатлонистами	2 часа
15	Виды утомления (умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое). Нарушение сна, повышенная раздражительность, апатия - симптомы психологической дезадаптации в спорте	2 часа
16	Виды предстартовых состояний. Психотехники предстартовой подготовки	2 часа
17	Психофизиологическая адаптация спортсменов к учебной и тренировочной деятельности в различные возрастные периоды	2 часа
18	Психосоматические расстройства у спортсменов	2 часа
Раздел 4.		
Внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки биатлонистов		
19	Физиологические основы спортивной деятельности в лыжных гонках и биатлоне	2 часа
20	Питание и пищевые добавки в ситеме подготовки лыжников и биатлонистов	2 часа
21	Медико-биологические аспекты подготовки лыжников и биатлонистов. Профилактика травматизма и состояния перетренированности в процессе подготовки лыжников и биатлонистов	2 часа
Всего	21 лекция	42 часа