

**«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 «Скант» для оценки стрелковой подготовленности биатлонистов в полевых условиях при стрельбе боевым патроном и в условиях холостого тренажера: 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 teste 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.

Внепренировочные 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 системе 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 |