



Austrian Ski and Biathlon Academy, International Group
Austria/Estonia/Russia

***Курсы повышения квалификации для спортсменов и тренеров
(на основе норвежской системы подготовки, консультант –
Тронд Нистад)***

1. Группа учебных программ и основание для составления учебной программы

Группа учебных программ - технологии спортивной тренировки, на основании требований к компетенциям тренера в соответствии с Европейской системой квалификаций.

2. Цель и достигаемые результаты обучения

Цель. На момент окончания курса слушатель освоил основу современной техники коньковых и классических лыжных ходов, а также базовые принципы построения тренировки, а также их практические приложения, в соответствии с современными требованиями (на основе норвежской системы подготовки).

Достижимые результаты. На момент окончания курса слушатель:

- знает основные биомеханические закономерности, действующие при передвижении на лыжах при использовании современного (сезон 2017-2018) инвентаря;
- знает структуру современного (сезон 2017-2018) классического лыжного хода, которая используется элитными спортсменами на международных стартах;
- знает структуру современного (сезон 2017-2018) конькового лыжного хода, которая используется элитными спортсменами на международных стартах;
- знает особенности нервно-мышечной регуляции движений и влияние этих особенностей на освоение того или иного элемента спортсмена
- знает основные признаки устаревшей и неактуальной системы тренировки в лыжных гонках;
- знает основные физиологические механизмы влияния различной нагрузки на организм;

- умеет выполнять основные технические элементы, в соответствии с современными требованиями;
- умеет производить контроль и самоконтроль за правильностью выполнения технических элементов;
- умеет производить самоконтроль за переносимостью применяемой нагрузки и определять эффективность тренировочного воздействия на организм применяемой нагрузки.

3. Целевая группа и условия начала прохождения обучения

Спортсмены-юниоры, спортсмены-любители любых возрастов, практикующие тренеры.

4. Общий объём обучения, структура обучения, учебная среда и учебные средства

Объём 24 академических часов, из которых 12 – аудиторная работа, 12 - практическая работа

Учебная среда: аудитория, лыжный тоннель/трасса

Число учащихся в одной группе макс.8 человек

Учебные средства: рабочая тетрадь, лыжный инвентарь и экипировка.
Учебные средства – личные.

5. Описание учебного процесса, в т.ч. содержание обучения, учебные методы и материалы

Учебный процесс: аудиторная и практическая работа

Содержание обучения:

- современная техника классических лыжных ходов
- современная техника коньковых лыжных ходов
- физиологические основы различных сторон подготовки
- основы норвежской системы подготовки

Методы обучения: лекции, практические учебно-тренировочные занятия

6. Оценка, или условия окончания обучения

Предпосылкой для окончания обучения является участие как минимум в 75% часов.

7. Подлежащие выдаче документы

Свидетельство европейского образца, если требования, действующие в отношении окончания обучения были выполнены в соответствии с критериями оценки.

8. Квалификация лектора

Образование – магистр физической культуры, стаж преподавания в высшей школе по специальности «физическая культура и спорт» не менее 10 лет, тренерский стаж в лыжных гонках – не менее 10 лет.

Автор и преподаватель курса – Тюличева А.Ю.