



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

---

## **Курсы повышения квалификации для спортсменов**

*(на основе норвежской системы подготовки, консультант –  
Тронд Нистад)*

1. Группа учебных программ и основание для составления учебной программы

Группа учебных программ - технологии спортивной тренировки.

2. Цель и достигаемые результаты обучения

Цель. На момент окончания курса слушатель освоил основы современной техники коньковых и классических лыжных ходов, а также базовые принципы построения тренировки на среднегорье, в соответствии с современными требованиями (на основе норвежской системы подготовки). Также освоению подлежат основы стрелковой подготовки (дополнительный раздел).

Достигаемые результаты. На момент окончания курса слушатель:

- 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 основные признаки устаревшей и неактуальной системы тренировки в лыжных гонках;
- 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;

- умеет выполнять стрельбу из положения «лёжа» «стоя», без нагрузки, а также после небольшой нагрузки (дополнительный раздел).

### 3. Целевая группа и условия начала прохождения обучения

Спортсмены-юниоры и спортсмены-любители, уровень не ниже 1-2 взрослого разряда

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

Объём 32 астрономических часа, из которых – 20 часов работы на высоте 2700 м, 4 часа работы в зале, 8 часов работы на высоте 1100 м.

Для биатлонистов – 12 часов стрелковой подготовки.

Учебная среда: глетчер, лыжная трасса, силовой зал, стрельбище.

Число учащихся в одной группе макс.8 человек

Учебные средства: лыжный инвентарь и экипировка. Учебные средства – личные.

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

Учебный процесс: практическая работа

Содержание обучения:

- современная техника классических лыжных ходов;
- современная техника коньковых лыжных ходов;
- основные принципы построения тренировки в Среднегорье;
- функциональная тренировка;
- силовая тренировка;
- стрелковая подготовка.

Методы обучения: 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/стаж в сервисе (для раздела «технологии подготовки лыж») – не менее 10 лет.

Преподаватели: Тюличева А. (Россия), Шпрунг А. (Австрия) Саммалсаар М. (Эстония)