



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 основные упражнения для развития координационных способностей, необходимых для становления технического мастерства, освоил основы современной техники коньковых и классических лыжных ходов, а также базовые принципы построения тренировки и их практические приложения, в соответствии с современными требованиями (на основе норвежской системы подготовки). Также освоению подлежит технология подготовки лыж к тренировкам и соревнованиям.

Достижимые 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 подготовительные упражнения, необходимые для дальнейшего освоения техники;
- 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 подбирать средства и методы при проведении интервальных тренировок в соревновательном периоде;
- умеет подбирать средства и методы проведения силовых тренировок в соревновательном периоде.

### 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 42 астрономических часа, из которых – 4 теоретических часа, 38 часов учебно-тренировочной работы

Учебная среда: лыжная трасса

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:

- подготовительные упражнения для качественного освоения техники;
- современная техника классических лыжных ходов;
- современная техника коньковых лыжных ходов;
- основные принципы построения тренировки;
- средства и методы интервальной тренировки;
- средства и методы силовой подготовки.

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 преподавателей

Для ведущего тренера – магистр физической культуры, стаж преподавания в высшей школе по специальности «физическая культура и спорт» не менее 10 лет

Для помощника тренера – магистр физической культуры

Тренер Тюличева А.Ю., помощник тренера - Радионик Е.М.