

Тема 3. ОБЪЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БИАТЛОНЕ (на уровне соревнований)

Практическое занятие

Особенности внешней среды соревнований

Трасса для соревнований по биатлону прокладывается в живописной лесной местности таким образом, чтобы она явилась проверкой уровня технической, физической, тактической и морально-волевой подготовки биатлонистов. В то же время, по степени трудности трасса должна соответствовать уровню мастерства участников соревнований.

Занятия лыжным спортом, также как лыжные прогулки и походы, невозможно представить без лыжных смазок. В настоящее время ведущие фирмы выпускают такое количество различных мазей и парафинов, что человеку, далекому от лыжного спорта, порой не просто разобраться, что к чему. Для того, чтобы понять, в чем смысл мазей, нужно иметь элементарное представление о снеге. Снег различается по твердости, размеру кристалла и упругости.

При занятиях лыжным спортом особого внимания заслуживает воздух, так как он оказывает постоянное влияние на организм. Передвижение на лыжах сопровождается повышением температуры тела и усилением легочной вентиляции и в случае высокой влажности воздуха явления перегревания могут наступить гораздо быстрее, а загрязнение воздуха вредными химическими веществами и пылью могут вызвать патологические изменения в организме.

Лучи солнца, достигая земли, превращаются в тепловую энергию и нагревают атмосферу. Поэтому температура прилегающих к земле слоев воздуха выше, чем верхних слоев атмосферы, и по мере удаления от земли температура воздуха уменьшается примерно на $0,5^{\circ}\text{C}$ через каждые 100м. при проведении занятий и тренировок в среднегорье и высокогорье следует это учитывать. Оптимальной температурой для занятий лыжным спортом является $-5^{\circ} - -15^{\circ}\text{C}$.

Пространственные показатели и другие особенности местности, инвентарь, снаряжение

Качество учебно-тренировочной работы во многом зависит от правильного выбора и тщательной подготовки мест занятий. В зависимости от поставленных задач, занятия проводятся на учебных площадках, учебной лыжне, тренировочной лыжне, учебно-тренировочном склоне.

Учебная площадка предназначается для выполнения подготовительных упражнений, изучения техники поворотов на месте, для начального обучения техники.

К основному инвентарю относятся винтовка, лыжи, палки, крепления, лыжные мази, парафины и обувь.

Подготовка лыж

Стол для смазки и обработки. Щетки. Цикли, скребки.

Тема 4. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ В БИАТЛОНЕ

Семинарское занятие

Контрольные вопросы:

- 1 Дайте определение понятия «классификация»
- 2 Дайте определение понятия «систематика»
- 3 Дайте определение понятия «терминология»
- 4 Классификация спортивной техники
- 5 Классификация физических упражнений

Тема 5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БИАТЛОНУ

Практическое занятие

Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Наиболее характерные травмы в биатлоне. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю, одежде, обуви.

Требования, предъявляемые к хранению оружия и боеприпасов; инструктаж по мерам безопасности и правилам поведения в закрытых тирах и на стрельбищах. Оформление документации на провоз оружия и боеприпасов. Организация занятий, проведение пристрелки оружия, методика проведения занятий. Роль преподавателя (тренера) в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта лыжные гонки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, при обязательном, регулярном прохождении инструктажа по технике безопасности на всех этапах подготовки (утвержденные инструкции по технике безопасности на водоеме, в бассейне, в походе, на соревнованиях, в лесу, на лыжных трассах, на стрельбище на дорогах и в транспорте, при перевозке оружия, по оказанию первой помощи пострадавшему, по пожарной безопасности и др.).

Лыжная подготовка

Основными опасными факторами при занятиях лыжным спортом являются: обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов, травмы при ненадежном креплении лыж к обуви, травмы при падении во время спуска с горы.

Требования безопасности перед началом занятий

Проверить подготовленность лыжни или трассы. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Требования безопасности во время занятий

Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

Требования безопасности при аварийных ситуациях

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю. При

получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Стрелковая подготовка

Стрельба разрешается только на стрельбище в официально установленное время. Запрещается выполнять винтовкой движения, которые могут причинить вред кому-либо или могут быть определены другими лицами как опасные. Намушник винтовки должен быть за передней линией зоны стрельбы с начала и до окончания периода стрельбы. Винтовка может быть заряжена и разряжена только, когда ствол винтовки направлен в сторону мишени или вверх. Вставление магазина, содержащего патроны, в винтовку является частью заряжания. При передвижении спортсмена с одного места стрельбы на другое он должен разрядить винтовку и поместить ее за спину в обычное положение для переноски. Однако разрешается оставлять в стволе гильзу и пустой магазин в винтовке после последнего выстрела. По окончании времени тренировки и/или пристрелки спортсмен должен провести проверку безопасности перед уходом со стрельбища открытием затвора и выниманием магазина при положении ствола винтовки направленным в сторону мишеней или вверх.

Тема 6. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

Практическое занятие

Выбор местности для проведения занятий в среднегорье, особенности климата в среднегорье. Изменчивость суточного климата. Особенности снежного покрова, пересеченность местности. Камнепады, лавины. Туман. Облачность. Выбор стрельбища. Организация проведения учебно-тренировочного занятия на огневом рубеже.

Правила преодоления лавинных склонов. Сигналы бедствия. Помощь при несчастных случаях в горах (розыск, оказание помощи, транспортировка).

Тема 7. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ И ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ

Практическое занятия
Семинарское занятия

Техника передвижения на лыжах

Техника классических способов передвижения

Техника преодоления подъемов

Техника спусков

Разновидности стоек

Техника преодоления неровностей

Техника поворотов в движении.

Техника коньковых способов передвижения

Полуконьковый ход с одновременным отталкиванием палками

Одновременный двухшажный коньковый ход

Коньковый ход без отталкивания палками

Одновременный одношажный коньковый ход

Попеременный двухшажный коньковый ход

Переходы с хода на ход

– без промежуточного скользящего шага;

– через один промежуточный скользящий шаг;

– через два промежуточных скользящих шага (чем меньше шагов требует переход, тем быстрее он выполняется).

В коньковых ходах наблюдается большее количество групп и видов переходов с хода на ход:

– с одновременных на попеременный коньковый ход;

– с попеременного на одновременные коньковые ходы;

– с одновременных на одновременные коньковые ходы.

Техника стрельбы

Требования к формированию техники стрельбы в биатлоне

Техника стрельбы из положения лежа по элементам

Положение тела по отношению к плоскости стрельбы

Положение левой руки

Положение правой руки

Техника стрельбы из положения стоя по элементам

Площадь опоры

Положение корпуса

Контрольные вопросы:

1 Техника передвижения на лыжах

1.1 Характеристика техники классических способов передвижения

1.2 Характеристика техники коньковых способов передвижения

1.3 Опишите технику переходов с хода на ход

2 Техника стрельбы

2.1 Описать требования к формированию техники стрельбы в биатлоне

2.2 Характеристика техники стрельбы из положения лежа

2.3 Характеристика техники стрельбы из положения стоя по элементам

Тема 8. ТЕХНИКА СТРЕЛЬБЫ ПУЛЕВОЙ И СТРЕЛЬБЫ В БИАТЛОНЕ

Практическое занятие
Семинарское занятие

ВЗРЫВЧАТЫЕ ВЕЩЕСТВА

Взрыв и реакция взрывчатого превращения

Классификация взрывчатых веществ

Метательные вещества (пороха)

Классификация порохов

Сравнительные характеристики порохов

Скорость горения пороха

Хранение пороха

ВНУТРЕННЯЯ БАЛЛИСТИКА

Явление выстрела

Отдача оружия

Образование угла вылета

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ В БИАТЛОНЕ

Общие положения

Изготовка

Прицеливание

Спуск курка

Задержка дыхания

Методика обучения технике стрельбы

Изготовка при стрельбе из положения лежа

Изготовка при стрельбе из положения стоя

Контрольные вопросы

1. Взрывчатые вещества
2. Внутренняя баллистика
3. Основы техники стрельбы в биатлоне

Тема 9. ТАКТИКА В БИАТЛОНЕ

Практические занятия
Семинарские занятия

Общее понятие о тактике

В спортивной практике под тактикой понимают способы использования технических приемов в действиях, решающих соревновательные задачи с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности партнеров и противника.

В психологии под тактикой подразумевается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитии специальных способностей, определяющих активность тактических действий.

Тактика – искусство ведения спортивной борьбы во время соревнований.

Спортивная тактика – искусство ведения соревнования с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психологических возможностей для победы над противником.

Тактические действия спортсмена во время соревнования при современном высоком уровне достижений стали фактором, который может иметь решающее значение для победы.

Тактика в циклических видах спорта

В *циклических видах спорта тактика* — это совокупность средств и приемов, применяемых биатлонистом, как до соревнований, так и в ходе их с целью достижения высокого спортивно-технического результата.

Главная задача тактики в биатлоне – наиболее целесообразно использовать функциональные, физические, стрелковые технические и волевые возможности спортсмена для победы в соревнованиях.

Тактическая подготовка заключается в приобретении теоретических знаний и практическом их применении на соревнованиях для искусного ведения спортивной борьбы.

Специфика прохождения биатлонистом дистанции придает своеобразие и его тактике. В связи с этим ведется поиск оптимальных вариантов распределения силы.

Интенсивность ведения гонки на дистанции – это фактор, определяющий результат стрельбы.

Тактика стрельбы

Тактика стрельбы – это максимально быстрая реализация наиболее эффективного способа ведения стрельбы. Успешное выступление спортсмена на соревнованиях по биатлону зависит от умения развить высокую скорость на дистанции, показать меткость стрельбы и экономно распорядиться временем пребывания на огневых рубежах.

Квалификация биатлонистов оказывает значительное влияние на тактику подхода к огневому рубежу.

Контрольные вопросы:

- 1 Дать характеристику понятию «тактика»
- 2 Описать тактику в циклических видах спорта
- 3 Описать тактику стрельбы в биатлоне

Тема 10. ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В БИАТЛОНЕ (ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА)

Практическое занятие
Семинарское занятие

Характеристика физических качеств.

Сила (силовые способности). Собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности. Общая и частная задачи развития силы. Средства развития силы. Основные методы развития силы.

Быстрота (скоростные способности). Критерии оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Быстрота простой двигательной реакции; быстрота сложной двигательной реакции; основные задачи развития быстроты; средства развития быстроты; основные методы развития быстроты; методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного упражнения и их характеристика.

Выносливость. Типы показателей выносливости. Типы утомления, наиболее характерные для лыжного спорта. Общая и специальная выносливость. Развитие выносливости путем преодоления на занятиях утомления определенной степени. Основные факторы, определяющие нагрузку. Основные пути увеличения аэробных возможностей. Особенности развития выносливости в избранном виде лыжного спорта. Характеристика качеств: скоростной выносливости, силовой выносливости, специальной выносливости.

Гибкость: методы оценки, средства и методы развития.

Равновесие и ловкость: средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия и воспитание ловкости.

Методы и средства развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.

Контрольные вопросы:

1. Дать характеристику понятию «сила»
2. Дать характеристику понятию «быстрота»
3. Дать характеристику понятию «выносливость»
4. Дать характеристику понятию «гибкость»
5. Дать характеристику понятию «равновесие»
6. Дать характеристику понятию «ловкость»

Тема 11. ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ БИАТЛОНИСТОВ

Практическое занятие

Определение понятий: психика, психология, психические качества. Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания. Определение понятий: воля и волевые качества, мораль, моральные качества. Механизм волевых проявлений.

Способы, средства и методы развития волевых качеств. Характеристика понятий: выдержка, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, терпеливость.

Средства и методы воспитания моральных качеств спортсмена: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, ответственности, скромности, честности. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств спортсмена и черт характера.

Задачи, средства и методы психологической подготовки спортсмена. Средства и методы регулирования потребностей, чувств, эмоций спортсменов в процессе тренировки и спортивных соревнований. Методы совершенствования моральных качеств, характера и привычек спортсмена. Нормы поведения на спортивных соревнованиях, в тренировке, в быту (на улице), в транспорте, в местах отдыха и проживания, на сборах, в официальных учреждениях и т.д. Способы регулирования психических состояний на спортивных соревнованиях, тренировке и в быту. Мобилизационная готовность, апатия, предстартовая лихорадка и др.

Психологическая направленность содержания разминки перед соревнованиями в зависимости от типа нервной системы и состояния спортсмена. Планирование моральной и психологической подготовки в тренировке. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки спортсмена.

Тема 12. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Семинарское занятие

Контрольные вопросы:

- 1 Дать определение понятию «навык»
- 2 Разновидности и формирование навыка
- 3 Структура обучения двигательным действиям

Тема 13. ПРОЧНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Практическое занятие

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической. Структура процесса обучения: этап начального разучивания (овладение навыками), этап закрепления навыка, этап совершенствования навыка. Цели и задачи этапа начального разучивания. Создание и оформление установки. Методы и методические приемы разучивания.

Предупреждение и устранение грубых ошибок: характерные ошибки, основные причины ошибок. Меры по устранению каждой из причин ошибок. Контроль, самоконтроль за усвоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Тема 14. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Практическое занятие

Принцип срочной информации в спорте

Сущность принципа срочной информации заключается в том, что до сознания спортсмена немедленно до и после выполнения движения доводятся конкретные количественные показатели, т. е. "объективная дополнительная информация" о параметрах его движения. Благодаря этому "темное" мышечное, суставное чувство связывается с количественными показателями движения. Срочная информация подается непосредственно после окончания движения, чтобы обеспечить возможность сличения со свежими следами субъективных ощущений. На основании такого сличения возможно вносить коррекции в движения и изменять программу уже в ближайшей попытке.

Технические средства, используемые в тренировочном процессе биатлонистов

По характеру применения технические средства, в биатлоне можно отнести к информационно-контролирующим устройствам. С их помощью можно получать информацию в ходе тренировочного процесса и контролировать степень овладения каким-либо движением или действием спортсмена. Эти технические средства предназначены для индивидуального использования и являются универсальными, служащими для сбора информации и контроля за показателями техники, а также за состоянием вегетативных систем организма спортсмена.

Метод стабилотриии

Основа метода *стабилотриии* – регистрация проекции общего центра масс на плоскость опоры, это, так называемый, центр давления (ЦД).

Стабилотриическое обследование – единственное, в котором производится исследование основной стойки. При этом учитывается вес, рост, длина стопы, расстояние между стопой и голеностопным суставом, а также клиническая база (расстояние между остистыми отростками подвздошных костей большого таза).

Тема 15. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ И ТЕХНИКЕ СТРЕЛЬБЫ В БИАТЛОНЕ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Этапы обучения

Достижение высоких спортивных результатов в биатлоне зависит от многих факторов, наиболее главными и определяющими являются: совершенная техника и высокая скорость передвижения на лыжах и качественная стрельба на огневых рубежах.

Процесс образования двигательного навыка можно разделить на три фазы:

- 1) образование навыка;
- 2) закрепление навыка;
- 3) совершенствование навыка.

Схема и последовательность обучения

В процессе формирования двигательных навыков в передвижении на лыжах следует придерживаться следующей схемы (последовательности):

1. Создание представления о способе передвижения. Необходимо рассмотреть состав цикла способа передвижения, где и в каких условиях он применяется, какие достигаются скорости, какие показатели длины и частоты скользящих шагов наблюдается у биатлонистов различной квалификации.

2. Демонстрация техники в медленном и быстром темпе, необходимо использовать просмотр видеозаписей, кинокольцовок.

3. Апробирование. В результате апробирования способа передвижения используется целостный или расчлененный метод обучения.

4. Решение поставленных задач по разучиванию элементов или целостного двигательного действия в облегченных условиях.

5. Освоение способа передвижения в естественных условиях.

6. Совершенствование техники в различных условиях пересеченной трассы.

Методика обучения способам передвижения

Методика обучения классическим способам передвижения

Методика обучения коньковым способам передвижения

Техника передвижения на лыжах с оружием

При передвижении на лыжах биатлониста с оружием имеются определенные особенности в выполнении технических действий при преодолении участков равнины, подъемов и спусков.

При передвижении на лыжах с оружием биатлонисты используют весь арсенал технических действий свободного стиля, используя самые эффективные способы с учетом рельефа лыжной трассы и качества скольжения.

Контрольные вопросы:

- 1 Характеристика этапов обучения
- 2 Анализ последовательности в обучении технике лыжных ходов
- 3 Характеристика методики обучения классическим способам передвижения
- 4 Характеристика методики обучения коньковым способам передвижения
- 5 Анализ техники передвижения на лыжах с оружием

Тема 16. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Практическое занятие

Структура и типы урока. Продолжительность занятий. Комплектование учебных групп. Особые требования к дисциплине на занятиях по биатлону. Роль, значение и обязанности преподавателя при организации занятий по биатлону. Учет метеорологических условий при обучении. Подбор местности при обучении, требования к инвентарю, одежде, обуви лыжника. Предупреждение травматизма и обморожений.

Значение особых требований при занятиях биатлоном. Роль преподавателя в осуществлении особых требований на занятиях по биатлону. Оценка и значение местности для эффективного обучения способам передвижения на лыжах. Значение правильного выбора и подготовки инвентаря для успешного и эмоционального проведения занятий. Оценка правильного выбора одежды для конкретных занятий.

Проведение подготовительной, основной и заключительной части урока. Проведение учебного, учебно-тренировочного, тренировочного типа уроков (по заданию преподавателя).

Тема 17. СОСТАВЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

Практическое занятие

Значение документов планирования для проведения учебного процесса и его дальнейшего совершенствования. Характеристика учебных документов: программа, годовой график, поурочный (рабочий) план, конспект урока, журнал учета посещаемости и успеваемости обучающихся. Отчет о проделанной учебной работе. Документы о проведении спортивных соревнований. Положение о проведении спортивных соревнований и протоколы спортивных соревнований.

Анализ учебных документов учреждения общего среднего образования, учреждения высшего образования, учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва» (СДЮШОР), коллектива физической культуры и др.

Тема 18. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ

Практическое занятие

Общее положение проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам и биатлону. Составление положения о спортивных соревнованиях. Рассмотрение видов зачета спортивного соревнования. Предварительные и основные заявки на участие в спортивных соревнованиях. Порядок финансирования и сметы расходов. Подготовка и переподготовка судей по биатлону.

Лыжные гонки, биатлон: виды спортивных соревнований, возрастные группы, подготовительная работа, проведение спортивных соревнований, определение результатов. Общие итоги спортивных соревнований.

Участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам и биатлону в качестве организатора, представителя, судьи.

Тема 19. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Семинарское занятие

Контрольные вопросы:

- 1 Основная цель спортивной тренировки
- 2 Задачи спортивной тренировки
- 3 Характеристика средств спортивной тренировки
- 4 Дать характеристику методам спортивной тренировки

Тема 20. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Типы занятий. Организация и проведение тренировочных занятий на первом, втором и третьем этапах подготовительного и соревновательного периодов годового цикла. Главные организационные формы, средства, методы, объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Контроль объема и интенсивности однократной тренировочной нагрузки. Технические средства, применяемые в тренировочном процессе.

Практический показ организации занятий, подбор средств, их методическое использование; объем и интенсивность. Общая физическая нагрузка в занятиях. Методический разбор.

Контрольные вопросы:

1. Дать характеристику типам тренировочных занятий
2. Описать организацию и проведение тренировочных занятий на различных этапах годового цикла
3. Описать главные организационные формы, средства, методы, объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

Тема 21. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И МЕТОДЫ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Средства тренировки

Классификация по определенному признаку для конкретного этапа подготовки спортсмена. Тренировочные задания на каждом этапе по своей направленности.

Методы спортивной тренировки и их распределение на этапах годичного цикла подготовки

Методы практических упражнений

Учебно-тренировочные занятия, проводимые с использованием словесного и наглядного методов.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств

Регламентированные и нерегламентированные методы спортивной тренировки

Применение методов в комплексе, с учетом возраста, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей спортсмена и этапа подготовки.

Контрольные вопросы:

- 1 Дать характеристику средствам тренировки в биатлоне
- 2 Анализ методов спортивной тренировки
- 3 Характеристика методов, направленных на развитие двигательных качеств биатлонистов

Тема 22. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена не только на развитие специфических двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсмена применительно к условиям соревновательной деятельности, но и овладение всеми способами передвижения на лыжах.

Техническая подготовка

Техника движений биатлониста – это совокупность приемов, позволяющих выполнять двигательные действия рационально и эффективно для достижения спортивного результата.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать способы реализации поставленной цели в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это многолетний процесс развития и совершенствования функции психики, способностей и качеств спортсмена, необходимых для достижения победы или высокого спортивно-технического результата.

Интеллектуальная подготовка

Интеллектуальная подготовка проводится в виде специально организованных лекций, бесед, методических занятий. При этом особое место уделяется самостоятельному изучению специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки. содержание теоретической подготовки значительно расширяется и усложняется на каждом из этапов тренировочного процесса.

Контрольные вопросы:

- 1 Характеристика физической подготовки биатлонистов
- 2 Характеристика технической подготовки в биатлоне
- 3 Характеристика тактической подготовки
- 4 Понятие психологической подготовки
- 5 Анализ волевой подготовки в биатлоне

Тема 23. ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Семинарское занятие

Контрольные вопросы:

1. Понятие об объеме и интенсивности физической нагрузки.
2. Характеристика зон интенсивности на основе режимов работы
3. Методы определения интенсивности при выполнении циклических упражнений

Тема 24. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ БИАТЛОНИСТОВ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Процесс многолетней спортивной подготовки биатлониста.

В биатлоне принято следующее построение основного варианта периодизации – год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период тренировки:

1-й этап – весеннее летний

2-й этап – летне-осенний

3-й этап – зимний

Соревновательный период (с 1 декабря по 15 апреля)

Переходный период продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести биатлонистов из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувший и сохранивший достигнутый уровень развития физических качеств.

Средства и методы спортивной подготовки, применяемые биатлонистами в годичном цикле подготовки

Стрелковая подготовка биатлонистов

Специфическая особенность биатлона заключается в комплексном сочетании в одном соревновании различных по физиологическому воздействию на организм видов спорта – лыжная гонка и стрельба. Если лыжная гонка представляет собой продолжительную работу динамического характера, то спортивно-пулевая стрельба – статический вид спорта, требующий сосредоточения внимания, абстрагирования от посторонних раздражителей.

Техника стрельбы биатлониста

Биатлон состоит из двух видов спорта: лыжных гонок и стрельбы из малокалиберное винтовки. Стрельба – важный компонент биатлона и ее значимость в конечном результате соревнования весьма значительна.

Меткость стрельбы зависит от правильного выполнения её элементов: изготовления, прицеливания, задержки дыхания и спуска курка, находящихся между собой в строго определенной и согласованной взаимосвязи.

Факторы, оказывающие влияние на результат стрельбы биатлониста

Специфическая особенность биатлона, отличающая его от других видов лыжного спорта, заключается в комплексном сочетании двух упражнений - лыжной гонки и стрельбы – в одном соревновании, что в свою очередь увеличивает влияние неблагоприятных факторов при ведении стрельбы. указывает на то, что неблагоприятные факторы, оказывающие отрицательное воздействие на ведение прицельно стрельбы в биатлоне, можно условно разделить на метеорологические, технические и физиологические.

Контрольные вопросы:

1. Периодизация учебно-тренировочного процесса в биатлоне
2. Средства и методы спортивной подготовки, применяемые биатлонистами в годичном цикле подготовки
3. Характеристика стрелковой подготовки биатлонистов
4. Анализ техники стрельбы биатлониста
5. Факторы, оказывающие влияние на результат стрельбы биатлониста

Тема 25. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГРУППАХ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Изучение контингента занимающихся. Особенности организации занятий со спортсменами различной квалификации. Подбор средств для каждого контингента. Тесты для определения однократного объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Количество и продолжительность занятий в недельном цикле тренировки.

Определение соотношения общей и специальной физической подготовки для спортсменов различной квалификации. Требования к овладению техникой передвижения на лыжах и техникой стрельбы для спортсменов различной квалификации.

Анализ планов тренировки спортсменов III, II, I разрядов, сильнейших биатлонистов республики и своей учебной группы.

Контрольные вопросы:

1. Дать характеристику средствам подготовки для групп различной квалификации
2. Определить соотношения общей и специальной физической подготовки для спортсменов различной квалификации
3. Анализ требований к технической подготовке
4. Анализ планов тренировки спортсменов различного возраста

Тема 26. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В БИАТЛОНЕ

Семинарское занятие

Контрольные вопросы:

- 1 Характеристика средств восстановления работоспособности
- 2 Анализ педагогических средств восстановления
- 3 Дать характеристику медико-биологическим средствам восстановления
- 4 Основные требования к питанию спортсмена
- 5 Фармакологическое обеспечение спортсменов
- 6 Характеристика витаминов, обеспечивающих регуляцию метаболических процессов в организме человека
- 7 Характеристика минеральных веществ
- 8 Физиотерапевтические средства восстановления биатлонистов
- 9 Психологические средства восстановления в биатлоне

Тема 28. ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Семинарское занятие

Контрольные вопросы:

- 1 Анализ планирования системы подготовки спортсменов
- 2 Характеристика структурных элементов планирования
- 3 Типы и формы организации занятий
- 4 Характеристика построения микро-, мезо- и макроциклов
- 5 Особенности построения тренировочного процесса женщин

Тема 30 МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ТЕОРИЯ И СИСТЕМА ОТБОРА

Практическое занятие
Семинарское занятие

Моделирование спортивной тренировки

Эффективность управления процессом тренировки тесно связана с моделированием – использованием моделей для определения различных характеристик спортивной тренировки и рационализация способов построения её структурных частей.

Определение понятия моделирования в спорте

В ходе спортивной подготовки каждый тренер мысленно создаёт некоторую идеальную модель желаемого состояния спортсмена – эту модель (от латинского *modulus* – мера) называют образец, эталон, стандарт чего-либо. В широком понимании модель – это условное или мысленное изображение (описание, схема, чертёж, график, план, карта) какого-либо объекта (явления), а моделирование – это изучение или воспроизведение свойств какого-либо объекта (процесса или явления) с помощью другого объекта (процесса или явления).

Содержание соревновательной деятельности в разных группах видов спорта характеризуется определёнными особенностями. Более того, классификации видов спорта и должны обосноваться главным образом этими особенностями. Были предложены классификации олимпийских видов спорта и более общие характеристики соревновательной деятельности в этих группах:

1. Циклические виды спорта, связанные с проявлением выносливости;
2. Циклические спринтерские виды спорта;
3. Скоростно-силовые виды спорта;
4. Виды спорта со сложной координацией движений;
5. Единоборства;
6. Спортивные игры;
7. Стрелковые виды спорта;
8. Многоборья: соотношение очков в разных видах многоборья;

компоненты соревновательной деятельности в отдельных видах многоборья.

Теория и система отбора

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Другое определение спортивного отбора звучит так:

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Качественно видоизменяясь, отбор входит в систему

многолетней подготовки.

Контрольные вопросы:

- 1 Дать характеристику моделированию спортивной тренировки
- 2 Определение понятия моделирования в спорте
- 3 Охарактеризовать теорию и систему отбора

Тема 31. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ И БИАТЛОНИСТОК (ЮНОШЕЙ, ЮНИОРОВ И ВЗРОСЛЫХ СПОРТСМЕНОВ) В СБОРНЫХ КОМАНДАХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И ЦЕНТРАХ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Программно-методическое обеспечение подготовки резервов. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в сборных командах Республики Беларусь и центрах олимпийской подготовки с группами разных возрастов в годичном цикле (на всех этапах и периодах). Подбор средств общей и специальной физической подготовки для групп разных возрастов. Объем и интенсивность применяемых для них средств на всех этапах и периодах годичного цикла.

Цели, задачи и этапы многолетней подготовки в различных возрастных группах сборных команд. Организационные формы и методы работы со сборными командами. Объем, средства и интенсивность тренировочной нагрузки в круглогодичной тренировке. Воспитательная и культурно-массовая работа. Особенности работы в период учебно-тренировочных сборов. Организация работы на спортивных соревнованиях.

Контрольные вопросы:

- 1 Особенности методики многолетней подготовки
- 2 Характеристика этапов многолетней подготовки
- 3 Задачи многолетнего планирования

Тема 32. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ БИАТЛОНИСТОВ И БИАТЛОНИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Практическое занятие

Компьютерная обработка параметров соревновательной деятельности биатлонистов. Составление программ.

Совершенствование техники стрельбы на компьютерно-стрелковых тренажерах и техники передвижения на лыжах с видеосъемкой.

Проведение учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники передвижения на лыжах и техники стрельбы, используя современные технические средства по заданию преподавателя.

Тема 34. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ЕЕ АНАЛИЗ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Определение объекта и предмета исследования. Методика работы в библиотеке (систематический и алфавитный каталог, картотека диссертаций и авторефератов, фонды читального зала, электронный каталог). Самостоятельный подбор источников литературы по заданной теме.

Контрольные вопросы:

1. Виды научных и методических работ, формы их представления
2. Выбор направления и планирование исследования
3. Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта
4. Оценка результатов научной и методической деятельности, внедрение в практику

Тема 37. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Практическое занятие
Семинарское занятие

Педагогический эксперимент: его определение, организация, методика проведения, сбор информации, обсуждение собранных научных фактов. Научный вывод. Литературное и иллюстративное оформление.

Произведения и авторское право. Рецензирование. Критерии качества научных работ. Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования. Гипотеза исследования и положения, выносимые на защиту. Новизна исследования. Теоретическая и практическая значимость исследования. Внедрение в практику результатов научной и методической деятельности.

Контрольные вопросы:

1. Анализ научных данных, полученных в результате педагогических исследований.
2. Внедрение в практику результатов научной и методической деятельности.

Тема 39. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА МАТЕРИАЛОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Математические и статистические методы в педагогике применяются для обработки полученных данных методами опроса и эксперимента, а также для установления количественных зависимостей между изучаемыми явлениями.

Наиболее распространенными из математических методов, применяемых в педагогике, являются:

– регистрация – метод выявления наличия определенного качества у каждого члена группы и общего подсчета количества тех, у кого данное качество имеется или отсутствует (например, количество успевающих и неуспевающих, посещавших занятия без пропуска и допускавших пропуски и т. п.);

– ранжирование (или метод ранговой оценки) предполагает расположение собранных данных в определенной последовательности, обычно в порядке убывания или нарастания каких-либо показателей и, соответственно, определение места в этом ряду каждого из исследуемых (например, составление списка учащихся в зависимости от количества допущенных ими в контрольной работе ошибок, числа пропущенных занятий и т. п.);

– шкалирование как количественный метод исследования дает возможность ввести цифровые показатели в оценку отдельных сторон педагогических явлений. Для этой цели испытуемым задают вопросы, отвечая на которые они должны указать степень или форму оценки, выбранную из числа данных оценок, пронумерованных в определенном порядке (например, вопрос о занятии спортом с выбором ответов: а) увлекаюсь, б) занимаюсь регулярно, в) занимаюсь нерегулярно, г) не занимаюсь никаким видом спорта).

Для проведения этих подсчетов имеются соответствующие формулы, применяются справочные таблицы. Результаты, обработанные с помощью этих методов, позволяют показать количественную зависимость в виде графиков, диаграмм, таблиц.

Обобщенный алгоритм подготовки данных может быть представлен следующим операциями:

а) все данные формулируются и записываются в необходимой краткой форме;

б) проводится группировка данных, то есть распределение их на однородные группы в соответствии с интересующими экспериментатора признаками. Данные в каждой группе упорядочиваются – классифицируются, сортируются, структурируются в соответствии с той моделью, которая разрабатывалась при составлении плана-программы (линейный, параллельный или перекрестный эксперимент);

в) устанавливаются характеристики (признаки, параметры каждой группы данных и производится подсчет абсолютного числа факторов, характеризующих группу (число учащихся, уроков, отметок, ответов и т.д.);

г) данные внутри каждой сформированной группы располагаются в ряд (вариационный ряд) по убыванию или возрастанию признака. Определяется наибольшее и наименьшее значения признака;

д) вариационные ряды данных, полученных в номинальной или порядковой шкале, ранжируются. Интервалы группировки по рангам выбираются оптимальными (слишком крупные интервалы скрывают нюансы явлений, слишком дробные – затрудняют обработку). В результате этой операции появляются новые количественные данные;

е) проводится статистическая обработка полученных количественных данных, заключающаяся в вычислении некоторых статистических характеристик и оценок, позволяющих глубже понять особенности экспериментальных явлений;

ж) составляются наглядные материалы, отображающие полученную информацию: таблицы, графики, диаграммы, схемы и др., по которым в дальнейшем устанавливаются и анализируются связи между параметрами экспериментальных объектов.

Контрольные вопросы:

1. Дать характеристику математическим и статистическим методам исследования.

2. Методика обработки результатов исследования с помощью статистических программ.

Тема 41. ВЕДУЩИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ КОМПЛЕКСЫ И СООРУЖЕНИЯ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Практическое занятие

Лыжные заповедники и лыжные комплексы. Требования, предъявляемые к территории заповедников и комплексов, требования к сооружениям и их оборудованию. Краткий анализ лыжных комплексов: особенности местности, типы зданий, жилой фонд, оборудование спортивных помещений, вспомогательные помещения (раздевалки, массажные, душевые, бани, мастерские, комнаты для чистки оружия, боксы для хранения оружия). Медицинские и административные помещения. Внешний вид комплекса. Архитектурно-строительные особенности комплекса.

Лыжные трассы для лыжных гонок и биатлона. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Привязка трассы к лыжному комплексу, базе, станции, стрельбищу, стадиону. Определение сложности трасс по следующим признакам: подъемам (количество, длина, крутизна подъемов и общий перепад высот), спускам (количество, крутизна спусков, пересеченность и количество поворотов на спуске); процентному соотношению равнины, подъемов, спусков; общей протяженности дистанции. Классификация трасс для лыжных гонок и биатлона: очень простые, простые, средней сложности, сложные и очень сложные; стандартные, стационарные, освещенные и моделированные трассы.

Тема 42. ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Лыжи, палки, крепления. Классификация лыж: ступающие и их разновидности, скользящие (для гонок и биатлона, слалома, слалома-гиганта, скоростного спуска, прыжков, туризма, охоты и трудовых процессов, специального назначения). Детские лыжи. Характеристика всех видов лыж (монолитных, клеевых, пластиковых, металлических). Конструкция и размеры лыж, вес лыж. Палки и крепления для различных видов лыж, характеристика палок и креплений.

Средства для передвижения: роликовые коньки, роликовые лыжи, лыжероллеры. Разновидность средств передвижения. Тренажеры для совершенствования техники, совершенствования физических и психических качеств. Скакалки, амортизаторы, гантели, штанги. Карты, схемы, планшеты, компасы для ориентирования.

Использование, ремонт и хранение инвентаря для тренировочных занятий.

Оружие и патроны. Сведения об оружии. Эволюция оружия в биатлоне. Классификация и конструктивные характеристики малокалиберной и пневматической винтовок. Зрительная труба и ее устройство. Системы мишеней, применяемые в биатлоне, системы кассет (обойм) для боеприпасов.

Одежда, обувь и снаряжение для лыжного спорта: для спортивных соревнований (комбинезоны, шапочки, ботинки, носки, колготки); для тренировочных занятий (одежда с учетом метеорологических условий).

Снаряжение: тренерские сумки, чехлы для лыж, оружия, рюкзаки, сумки для лыжной мази и др.

Лыжные мази. Теория скольжения. Сцепление твердого предмета со снегом и льдом. Подготовка лыж к смазке. Лыжные мази и парафины (отечественные и импортные). Методы определения качества лыжных мазей и парафинов. Смазка лыж в закрытом помещении и на открытом воздухе: проверка эффективности смазанных лыж. Форма дневника для записи показателей качества применяемой мази на тренировках и спортивных соревнованиях. Характеристика снежного покрова для учета смазки лыж. Хранение лыжных мазей.

Контрольные вопросы:

1. Классификация лыж
2. Характеристика средств для передвижения на лыжах
3. Характеристика оружия и патронов в биатлоне
4. Дать характеристику лыжным мазям и парафинам

Тема 43. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЯХ

Практическое занятие

Организация тренировочных занятий

Основой успешного проведения занятий является тщательно продуманный план. Целевая направленность тренировочного процесса определяется периодом подготовки. Конечной целью работы спортсмена является успешное выступление на соревнованиях, достижение максимального результата. Для этого на тренировках совершенствуется не только точность и координация движений, но и морально-волевые качества, обеспечивающие устойчивость нервной системы при воздействии соревновательного стресса, умение мобилизовать и реализовать накопленный при подготовке потенциал. На тренировочных занятиях развивается и совершенствуется умение анализировать свои действия, управлять эмоциями и действиями не только на огневом рубеже, но и в повседневной жизни. Важное значение имеет и умение моделировать свои действия на соревнованиях с учетом предыдущего опыта.

Место проведения соревнований, спортивные сооружения и оборудование в биатлоне

Место проведения соревнования – это спортивный комплекс, на котором проводятся соревнования и тренировки по биатлону, состоящий из стадиона, трасс и соответствующих технической и зрительской зон.

На стадионе зоны старта и финиша, стрельбище, штрафной круг и зона передачи эстафеты должны быть расположены на ровной горизонтальной площадке и находиться близко друг к другу. Вышеназванные зоны и важные участки трассы должны быть ограждены, для того чтобы предотвратить возникновение помех для спортсменов во время соревнования, прохождение ими дистанции в неправильном направлении и проникновение в эти зоны посторонних лиц.

Техническая зона располагается рядом со стадионом и включает зону тестирования лыж, помещения для смазки лыж, помещения отдыха для команд, помещения для подготовки и переодевания спортсменов, места парковки автомобилей, а также здания и офис ОК.

Зона старта и разминки

Зона старта для всех видов соревнований должна быть ровной, покрытой укатанным снегом, хорошо подготовленной и быть хорошо просматриваемой для зрителей. Стартовая линия располагается под прямым углом по отношению к направлению движения и отмечается красной линией, погруженной в снег, если только не используются электронные стартовые ворота. Зона старта должна быть огорожена и обустроена таким образом, чтобы иметь способность без проблем справляться с потоком спортсменов, обслуживающего персонала команд и официальных лиц. Непосредственно к

зоне старта должна примыкать зона разминки для спортсменов, в которой они проводят финальную предстартовую разминку. В зоне разминки должно быть достаточно места для хранения одежды, а также минимум 20 пирамид для оружия, каждая не менее чем на 7 винтовок.

Для индивидуальных и спринтерских гонок зона старта должна быть приблизительно 8 - 10 м длиной и минимум 2 м шириной и должна быть отделена от зоны разминки ограждением с проходом, позволяющим контролировать доступ спортсменов в зону. Зона старта должна быть оборудована стартовым таймером, расположенным таким образом, чтобы показываемое время было хорошо видно со стартовой линии. Дисплей таймера должен быть синхронизирован со звуковым сигналом.

При одиночном старте время активации стартовых ворот фиксируется в электронном виде и считается стартовым временем спортсмена, если он активировал ворота в течение 3 секунд до или 3 секунд после времени, указанного в стартовом протоколе. Если спортсмен стартует более чем за 3 секунды до назначенного времени, старт считается ранним. Если спортсмен стартует более чем на 3 секунды позже назначенного стартового времени, такой старт считается поздним, а время спортсмена отсчитывается с назначенного ему в стартовом протоколе времени старта.

Трасса и прилегающие к ней зоны

Трасса – это комплекс лыжных трасс, использующихся для проведения Соревнования. Она состоит из непрерывно чередующихся участков равнинных участков, спусков и подъемов. Запрещены такие составляющие трассы, как чрезмерно длинные и сложные подъемы, опасные спуски и монотонно-равнинные участки. Изменения направления трассы не должны быть слишком частыми для того, чтобы избежать серьезных помех ритму движения спортсмена.

Стрельбище

Стрельбище – это специально оборудованный участок местности, предназначенный для стрельбы из малокалиберного оружия во время тренировок и проведения соревнований. На входе и на выходе со стрельбища на расстоянии в 10 м от крайних левого и правого стрелковых коридоров должны быть нанесена хорошо видимая разметка, указывающая на границы зоны запрета передачи информации на стрельбище во время проведения соревнований. Во время тренировок и соревнований спортсмены должны приходить на рубеж с левой, а уходить с правой стороны.

Зона финиша

На всех соревнованиях зона финиша начинается с финишной линии и заканчивается пунктом проверки инвентаря, материалов и одежды. Зона финиша должна быть как минимум 30 м длиной и 9 м шириной, без каких-либо препятствий. Последние 50 м трассы перед финишной линией должны быть прямыми. Ширина этого отрезка должна составлять 9 м, разделена на три равные части - дорожки разметкой, не мешающей движению спортсменов на лыжах.

Финишная линия размечается красной чертой (деревянным брусом), углубленной в снег, под прямым углом к лыжне и должна быть хорошо видимой спортсменам.

Пункт финишного контроля инвентаря, материала и одежды должен быть огорожен и расположен таким образом, чтобы спортсмены автоматически попадали в нее и не могли уклониться от прохождения контроля материалов / инвентаря. Это особенно важно для эстафет, в которых финиширующие спортсмены не должны создавать помех на участке лыжни после зоны передачи эстафеты. За зоной финиша должен располагаться участок, где спортсмены могут встретиться с обслуживающим персоналом команды, представителями сервисных фирм и сменить свою одежду и инвентарь. Здесь должно находиться достаточное количество пирамид для винтовок, вешалок для одежды и скамеек в зависимости от количества спортсменов и команд.

Тема 44. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Практическое занятие
Семинарские занятия

Цели и задачи учебно-тренировочного сбора, финансирование, учебный план, расписание занятий, распорядок дня, воспитательная работа.

Аренда стрельбищ и подсобных помещений для хранения лыж, оружия и боеприпасов. Составление сметы расходов на проведение учебно-тренировочного сбора. Оформление постановлений о проведении учебно-тренировочного сбора и ведомостей на участников сбора, акта на списание талонов. Составление отчета о проведении учебно-тренировочного сбора.

Контрольные вопросы:

1. Методика составления плана учебно-тренировочного сбора
2. Составление сметы расходов, актов списания

Тема 45. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ В ЛЫЖНОЙ И СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Практическое занятие

Совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми ходами. Совершенствование техники стрельбы из положений лежа и стоя при физической нагрузке в сочетании с общей физической подготовкой (ОФП), специальной физической подготовкой (СФП) и передвижением на лыжах.

Лыжные гонки. Совершенствование техники способов передвижения классическими ходами. Переменные ходы: двухшажный, одношажный; переходы: прямой, с прокатом, через один и два шага. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможений. Игры и эстафеты на лыжах. Коньковый ход с толчком палками попеременно и одновременно.

Биатлон. Совершенствование техники в стрельбе. Изучение и отработка приемов изготовления, прикладки, прицеливания, обработки спуска, заряжения и перезаряжения оружия, выбора места для стрельбы на огневом рубеже при передвижении на лыжах. Дыхание. Пристрелка оружия.

Совершенствование техники, тактики биатлонистов в условиях прохождения индивидуальной, спринтерской, эстафетной гонок и гонки преследования. Тесты для определения направленности комплексной подготовки биатлонистов на основе внедрения регистрации меткости попаданий каждого выстрела в серии стрельбы в соревновательных условиях и тренировочном процессе.

Совершенствование тактики. Определение понятий: стратегия, тактика (индивидуальная, групповая, командная), элементы спортивной тактики в зависимости от ситуации, распределение сил по ходу соревнований, приемы психологического воздействия на соперника, маскировка своей подготовленности и намерений. Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий. Техничко-тактическое мастерство биатлонистов.

Тема 46. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ

Семинарское занятие

Контрольные вопросы:

1. Требования к формированию техники стрельбы в биатлоне
2. Описать технику стрельбы из положения лежа
3. Описать технику стрельбы из положения стоя

Тема 47. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Практическое занятие

Развитие физических качеств: силы, выносливости, координации, гибкости.

Воспитание психических качеств, волевых процессов, внимания и процессов мышления, смелости, решительности. Воспитание управления эмоциональными процессами, связанными с участием в соревнованиях.

Проведение подготовительной и основной части урока по развитию физических качеств.

Тема 48. ОВЛАДЕНИЕ НОРМАТИВАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Практическое занятие

Тестирование в беге на 100 м и 1000 м, кроссовом беге 3-5 км, прыжках в длину, подтягивании на перекладине, сгибании-разгибании рук в упоре лежа, лыжных гонках, стрельбе, овладение навыками составления и исполнения комплекса утренней зарядки.

Тема 50. ПОДГОТОВКА ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ И ОРУЖИЯ К УЧЕБНЫМ ЗАНЯТИЯМ, СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ И СМАЗКА ЛЫЖ

Практическое занятие

Лыжный инвентарь. Требования, предъявляемые к лыжному инвентарю; оборудование лыж, оружия. Способы постановки креплений.

Способы крепления переносных ремней и опорного ремня, обойм (кассет) к оружию. Проверка качества лыжного инвентаря. Проверка качества ствола оружия. Отстрел и пристрелка оружия.

Лыжные мази и смазка лыж.

Хранение лыжного инвентаря.

Лыжная обувь.

Тема 51. ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ТРЕНИРОВОК И УЧЕТА НАГРУЗКИ

Практическое занятие

Контролировать, выполненную физическую нагрузку, можно с помощью современных мобильных устройств и приложений к ним, а так же с помощью пульсометров. Вся информация о проделанной работе заносится в дневник тренировок.

Регулярные записи тренировок помогут подобрать правильные тренировочные нагрузки, отслеживать достижения, анализировать, выполненный объем нагрузок. Дневник можно вести как в письменном, так и электронном виде. Отдельная страница отводится для отслеживания успехов в контрольных тренировках, соревнованиях, где записывается дата, результаты, показанные в контрольных и соревнованиях.

Зарубежные авторы рекомендуют вести более подробные записи в дневнике тренировок (спортивном дневнике) и отмечать такие показатели, как субъективные ощущения, погода во время тренировки, время, потраченное на растяжку, разминку и заминку, утренний пульс, вес и продолжительность сна.

Желательно фиксировать продолжительность (в минутах) всех компонентов тренировки и общую продолжительность за день и неделю.

Рекомендуется записывать каждую тренировку в день, если их несколько, отдельно для удобства ведения статистики. Интенсивность можно записывать в виде фактической, если есть пульсометр или записывать зону, в которой выполнялась нагрузка. Каждый вид деятельности фиксируется отдельно для удобства подсчёта выполненного объёма тренировочного средства за год для анализа. Время, затраченное на разминку и заминку, так же входит в компоненты, которые необходимо учитывать.

Необходимо указывать на завершенность тренировки или нет, самочувствие во время тренировки (5 – отличное, 1 – плохое) – это поможет отслеживать психологическое состояние готовность к тренировкам. Вышеуказанные авторы рекомендуют постоянно взвешиваться утром в одно и то же время при одних и тех же условиях, перед завтраком, но после опорожнения мочевого пузыря – для контроля водного баланса жидкости в организме. Потеря более 3% массы тела обычно указывает на потерю жидкости. Снижение массы тела из-за потери воды более чем на 5% опасно.

По утреннему пульсу можно определить степень восстановления. Пульс измеряется лежа в постели. Увеличение утреннего пульса на 10% выше обычного может свидетельствовать об утомлении или перетренированности.

Продолжительность и спокойствие сна так же являются субъективными показателями процессов восстановления.

Тема 52. ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В ЛЫЖНОЙ И СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Совершенствование знаний, умений, навыков в объяснении и показе. Определение понятия «координация движений». Выполнение отдельных фаз движения в лыжных гонках, спусках, торможениях, поворотах, снимая и одевая оружие, изготровки лежа и стоя, зарядания и перезарядания оружия и скорострельности, с использование визуальных наблюдений и инструментальных методов. Анализ техники передвижения на лыжах и техники стрельбы по видеозаписям. Коррекция стрельбы.

Совершенствование технического мастерства в передвижении на лыжах и стрельбе. Оценка технического мастерства в процессе тренировки и соревнований в лыжной и стрелковой подготовке.

Проведение подготовительной и основной части урока по заданию преподавателя.

Контрольные вопросы:

1. Методы оценки уровня подготовленности
2. Способы коррекции стрельбы
3. Характеристика частей учебно-тренировочного занятия

Тема 53. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БИАТЛОНУ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Дистанции в биатлоне в зависимости от возраста и пола участников соревнований. Рассмотрение видов зачетов спортивных соревнований. Жеребьевка. Распределение участников по группам. Работа судейских бригад на огневом рубеже. Система подсчета очков при определении победителей личного и командного первенства.

Ознакомление с судейской документацией, с обязанностями главного судьи, главного секретаря; работа в качестве судьи на старте, на финише, на огневом рубеже; обязанности начальника дистанции, контролеров. Составление и заполнение судейских документов. Составление итогового отчета о проведении спортивных соревнований. Участие в практике судейства на спортивных соревнованиях.

Контрольные вопросы:

1. Классификация соревнований
2. Судейство соревнований
3. Инвентарь для соревнований и проверка материалов
4. Тренировка и пристрелка
5. Правила прохождения трассы на лыжах
6. Правила для стрельбы

Тема 54. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЫЖНОЙ И СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Овладение навыками обучения отдельным ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам, стрельбе из положений лежа и стоя.

Определение последовательности обучения, подбор и использование подводящих упражнений. Определение ошибок в технике при обучении.

Проведение частей урока и урока в целом. Овладение навыками показа и объяснения отдельных упражнений и техники отдельных способов передвижения и стрельбы в целом.

Составление конспекта для проведения урока начального обучения (первый, второй и третий этапы обучения). Составление рабочего (поурочного) плана для проведения занятий.

Обеспечение безопасности при проведении занятий.

Подготовка инвентаря и оружия к занятиям.

Контрольные вопросы:

1. Порядок обучения технике лыжных ходов.
2. Выбор и подготовка места занятий.
3. Безопасность при занятиях биатлоном.
4. Последовательность обучения технике стрельбы в биатлоне.

Тема 55. ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БИАТЛОНИСТОВ

Практическое занятие

Развитие физических качеств: подбор средств и методов. Дозирование физической нагрузки в каждом тренировочном занятии. Контроль физической нагрузки; развитие физических качеств в подготовительном и соревновательном периодах. Круговой метод тренировки и его возможности для стрелковой подготовки.

Практическое применение средств и методов для развития общей и специальной выносливости, скоростной и силовой выносливости, быстроты, гибкости, динамического и статического равновесия.

Тема 56. ОРГАНИЗАЦИЯ ЛИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Семинарское занятие

Контрольные вопросы:

1. Определение средств и методов наилучшей готовности к спортивным соревнованиям.
2. Сравнительный анализ тренировочной нагрузки за истекший годичный цикл.
3. Определение величины нагрузки тренировочных и соревновательных упражнений.
4. Организация контроля выполненных тренировочных нагрузок.

Тема 58. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Практическое занятие

Работа в качестве тренера-преподавателя со студентами своей учебной группы. Проведение воспитательно-оздоровительных мероприятий.

Ознакомление с формами и методами работы тренера-преподавателя учреждения высшего образования, учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва» (СДЮШОР), коллектива физической культуры и др. Знакомство с учащимися и родителями.

Ознакомление с планами воспитательной и культурно-массовой работы.

Тема 59. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Практическое занятие
Семинарское занятие

Правила безопасности при совершенствовании лыжной и стрелковой подготовки.

Составление документации учебно-тренировочного процесса.

Ознакомление с учебным планом, графиком, программой, поурочным планом, конспектом уроков, планом тренировок, журналом учета посещаемости и успеваемости. Дневник тренировок. Структура отчета о проделанной работе. Судейские документы.

Овладение методом отбора в СДЮШОР. Педагогические наблюдения за спортсменами. Составление персональной характеристики молодого спортсмена: сила воли, психическая уравновешенность, скорость усвоения нового двигательного материала, приспособляемость к нагрузкам (выдержка терпеть трудность длительное время), функциональная (рабочая) мощность в условиях кислородной недостаточности.

Индивидуальный подход в процессе тренировки: по половому признаку, возрастному признаку, спортивной квалификации и физическому развитию.

Овладение навыками педагога-воспитателя, контакт с коллективом, управление коллективом, методы управления: автократический, либеральный, демографический; отношения тренера с обслуживающим персоналом, родителями, спортсменом, дирекцией СДЮШОР, коллегами по работе. Планирование воспитательной работы в СДЮШОР. Планирование культурно-массовой работы в СДЮШОР. Педагогический анализ всей работы (деятельность тренера-преподавателя в СДЮШОР).

Контрольные вопросы:

1. Структура учебно-тренировочного процесса
2. Методы отбора в спортивные секции
3. Деление на учебно-тренировочные группы

Тема 60. ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Практическое занятие

Проведение тренировочных занятий с использованием технических средств, аппаратуры и инструментов для измерения отдельных параметров техники и физиологических показателей функциональной подготовленности спортсменов (по совершенствованию техники передвижения на лыжах, техники стрельбы и функциональной подготовки).

Тема 62. НАУЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА (НОТ) ПРЕПОДАВАТЕЛЯ (ТРЕНЕРА) ПО БИАТЛОНУ

Семинарское занятие

Контрольные вопросы:

1. Дать определение понятия «научная организация труда» (НОТ).
2. Характеристика основных принципов НОТ.
3. Описать организацию труда тренера-преподавателя по биатлону.

Тема 63. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ, ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ ТРЕНЕРА, РАБОТАЮЩЕГО С БИАТЛОНИСТАМИ И БИАТЛОНИСТКАМИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Практическое занятие

Овладение методами отбора в сборные команды спортивных обществ и ведомств. Овладение методами тестирования для определения работоспособности, восстанавливаемости, после тренировочных нагрузок, эффективности определенного вида лыжного спорта.

Педагогические наблюдения за психологической совместимостью в команде.

Овладение современными методами тренировки биатлонистов высокой квалификации. Активное и пассивное руководство тренировочным процессом. Просмотр тренировочных занятий биатлонистов 1 разряда, кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастеров спорта. Овладение техникой выполнения и методикой использования средств тренировки, направленной на развитие основных физических качеств биатлонистов. Определение оптимальной дозировки тренировочной нагрузки, определение времени восстановления после нагрузки (суммарной за тренировку и между сериями).

Овладение современными методами функциональных исследований в процессе нагрузки и восстановления при тренировке биатлонистов высокой квалификации. Ознакомление с устройством тренажеров, измерительной аппаратурой и приборами, позволяющими определить энергозатраты биатлонистов во время работы на тренажерах, роликовых коньках, лыжероллерах и на скользящем покрытии.

Определение величины работы, выполняемой биатлонистами на трассах различной сложности и трудности.

Составление документации учебно-тренировочного процесса со спортсменами сборных команд спортивных обществ, ведомств, городов Республики Беларусь и СНГ. Изучение документации, необходимой для ведения учебно-тренировочного процесса биатлонистов высокой квалификации на годичный и четырехгодичный цикл тренировки.

Тема 65. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Практическое занятие

Содержание планов идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы.

ПЛАН информационно-идеологической работы оздоровительного лагеря

I. Информационно-идеологическая работа с педагогическими работниками лагеря

1 Проведение единого дня информирования. Раз в неделю (среда).
Начальник лагеря

2 Информация "Правила безопасного поведения в лагере". 03.06.2019.
Начальник лагеря

3 Работа с планами воспитательной работы. Ежедневно. Начальник лагеря

II. Информационно-идеологическая работа с детьми:

1. Гражданско-патриотическое воспитание

2 Организационный сбор "Знакомство с законами, традициями лагеря".
03.06.2019. Начальник лагеря. Воспитатели.

3 Фотоконкурс "Нет ничего краше, чем Родина наша". 07.06.2019.
Педагог-организатор.

4 Конкурс рисунков на асфальте "Наши дети за мир на планете".
21.06.2019. Воспитатели.

5 Просмотр образовательного фильма о ВОВ. 21.06.2019. Воспитатели,
Учитель информатики.

6 Игра по станциям "Сокровища Барани". 20.06.2019. Педагог-организатор.

7 Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья.

8 Минутки здоровья. 13.06.2019-18.06.2019. Медицинский работник.

9 Инструктаж по правилам безопасного поведения "Правила безопасного поведения в лагере, меры противопожарной безопасности".
03.06.2019. Начальник лагеря. Воспитатели.

10 Тематическая встреча с начальником спасательной станции ОСВОД "Вода- радость и беда" (правила безопасного поведения на воде). 11.06.2019.
Художественный руководитель

11 Спортивное соревнование "Крепкий орешек". 06.06.2019.
Инструктор по физическому воспитанию.

12 Спортландия "Шуточная". 07.06.2019. Инструктор по физическому воспитанию.

13 Шашечный турнир. 17.06.2019. Воспитатели.

14 Подвижные игры "Веселая затея". 03.06.2019. Инструктор по физическому воспитанию.

15 Подвижные игры "Растем здоровыми и сильными". 20.06.2019. Инструктор по физическому воспитанию.

16 Турнир по пионерболу. 13.06.2019. Инструктор по физическому воспитанию.

17 Спортивно-патриотическая игра "Марш-бросок". 24.06.2019. Инструктор по физическому воспитанию.

18 Правовое и трудовое воспитание

19 Создание органов детского самоуправления (название отряда, девиз, речёвка, песня, место отрядной линейки. Распределение поручений, организация дежурств). 03.06.2019-04.06.2019. Воспитатели.

20 Операция "Чистота-залог успеха!". 26.06.2019. Воспитатели.