

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт

 С.П. Евсеев

«28» января 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
**СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В БИАТЛОНЕ**

Санкт-Петербург, 2022

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» направлена на обновление теоретических и практических навыков тренеров по биатлону и преподавателей высшей школы реализующих дисциплину теория и методика биатлона в ВУЗе.

Программа предполагает изучение технологии подготовки биатлонистов на различных этапах спортивного совершенствования.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15 августа 2011 №916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, №940, утвержденный 19 сентября 2017 год. Минобрнауки России;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 СПОРТ.

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых слушатели, освоившие программу курсов повышения квалификации, могут осуществлять профессиональную деятельность:

05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).

В рамках освоения программы повышения квалификации слушатели могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогический;
- тренерский.

Целью освоения программы является овладение слушателями системой научно-практических знаний, умений и компетенций в сфере физической культуры и спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности. А также, обновления теоретических знаний и практических навыков профессиональной деятельности тренера по виду спорта в связи с повышением требований к уровню их квалификации и необходимостью освоения современных методов решения профессиональных задач.

Область профессиональной деятельности	Тип задачи профессиональной деятельности	Задачи профессиональной деятельности	Объекты профессиональной деятельности
05 Физическая культура и спорт (в сфере подготовки спортивного резерва, региональных и национальных спортивных сборных команд; в сфере управления в области физической культуры и спорта).	Тренерский	Разработка и реализация программ спортивной подготовки	Тренировочный процесс, соревновательная деятельность спортсменов

Программа повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» направлена на решение потребностей рынка труда, учитывая анализ опыта профессиональной деятельности специалистов в данной области.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) в области физической культуры и спорта, допускается высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) и подготовка по программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

Возможные наименования должностей, профессий:

Тренер

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

1.3 Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» слушатель должен овладеть следующими профессиональными компетенциями:

ПК-1 - Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ПК-2 - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ПК- 3 – Способен организовать участие занимающегося в мероприятиях медико- биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

1.4. Планируемые результаты обучения

Компетенция	Трудовые действия	Знания	Умения	Имеет опыт
Профессиональный стандарт "Тренер-преподаватель" (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н). Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный Минтруда России от 28 марта 2019 года N 191н				
ПК-1 - Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на начальном этапе и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	- положений теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, теории и методики обучения базовым видам спорта, анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, спортивной метрологии, биохимии человека, спортивной биохимии, физиологии человека, спортивной физиологии, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, спортивной морфологии; анатомио-морфологические, физиологические, психологические и тендерные	- разрабатывать: программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки; - обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;	- планирования тренировочного процесса, направленного на реализацию программы спортивной подготовки в организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки - обеспечения физического,

		<p>особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской классификацией; нормативные правовые акты, регулирующие вид профессиональной деятельности;</p> <p>- концептуальных положений и требований к организации: тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки;</p> <p>- правил профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>- проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о реальном ходе тренировочного или образовательного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов и обучающихся, их результатах и поведении;</p> <p>- разрабатывать и реализовывать тренировочные программы, обеспечивающие профилактику травматизма</p>	<p>психического, социального, духовно-нравственного развития лиц, проходящих спортивную подготовку, для воспитания социально значимых личностных качеств и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни</p> <p>- обеспечения условий для профилактики травматизма в процессе спортивной подготовки по виду спорта.</p>
<p>ПК-2 - Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной</p>	<p>- психолого-педагогических основ учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов;</p> <p>- содержания информационного, технического и психолого-методического сопровождения соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</p>	<p>- использовать знания об особенностях тендерного развития для планирования работы со спортсменами и обучающимися, в том числе при проведении индивидуальных воспитательных мероприятий</p> <p>- анализировать деятельность и ее результаты для корректировки</p>	<p>- осуществления поддержки и психолого-педагогического, информационного, технического сопровождения спортсменов, а также проведение анализа деятельности для корректировки сопровождения тренировочного процесса;</p> <p>- выявления и оценки уровня и качества</p>

	подготовки.		процессов спортивной подготовки по виду спорта, общего и дополнительного образования.	аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов и фиксация всех обязательных показателей в документах учета, установленных организацией, осуществляющей спортивную подготовку
ПК- 3 – Способен организовать участие занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - педагогические, медико-биологические и психологические аспекты проблемы применения допинга в спорте; - варианты организации антидопинговой работы с различными группами населения. 	- планировать и проводить антидопинговые мероприятия с применением методик проведения работы по предотвращению применения допинга.	- проведения работы, способствующей формированию нетерпимости к допингу спортсменов, с целью сохранения их здоровья и утверждения в спорте свода этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по данной программе – 148 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя и время, отводимое на контроль качества освоения программы повышения квалификации. Общий срок обучения – 4 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Современная система спортивной подготовки в биатлоне» предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, семинары, консультации и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности образовательной организации активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков слушателей.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме теста, включающего теоретические знания.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

1.8 Кадровые условия реализации программы

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими, как правило, базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью и (или) профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта, связанной с биатлоном.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Современная система спортивной подготовки в биатлоне»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость по видам работ в академических часах:				Форма контроля
		аудиторные учебные занятия:			самостоятельная работа	
		всего	лекции	практические		
1	Теория и методика биатлона	24	12		12	Устный опрос
2	Подготовка спортивного резерва в биатлоне	24	12	0	12	Устный опрос
3	Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в биатлоне	24	12	0	12	Устный опрос
4	Технологии тренировки соревновательным упражнениям в биатлоне	20	8	0	12	Устный опрос
5	Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов в биатлоне	20	6	0	14	Устный опрос
6	Методическая практика в организации и проведения тренировочных занятий по биатлону	34	0	30	4	Устный опрос
	Итоговая аттестация	2				тестирование
	ИТОГО	148				

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Самостоятельная работа	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	6 - 8	2 – 4	5	4 недели

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Теория и методика биатлона (24 часа)

1. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами
2. Техника стрельбы из положения лежа
3. Техника стрельбы из положения стоя
4. Методика обучения стрельбы с различным контингентом.
5. Методика развития скоростно-силовых способностей.

Тема 1.2 Теоретико-методические основы спортивной подготовки (12 часов)

1. Специфика спортивной деятельности.
2. Периоды спортивной подготовки в биатлоне
3. Виды подготовки в структуре спортивной тренировки.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Модельные параметры стрельбы биатлониста на различных этапах подготовки	6
1.2	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода в процессе тренировки квалифицированных биатлонистов	6

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ:

ОСНОВНАЯ:

1. Зубрилов, Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне [Текст] : монография / Р. А. Зубрилов. - [2-е изд., доп. и перераб.]. - Москва : Советский спорт, 2013. - 350, [1] с.

2. Зубрилов, Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста [Текст] : монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд. доп. и перераб. - Москва : Советский спорт, 2013. - 292, [2] с.

3. Загурский Н.С., Кашкаров Ю.Ф., Сергеев Г.А. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учебное пособие / Н.С.Загурский, Ю.Ф.Кашкаров, Г.А.Сергеев; Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. –СПб.:2018. -79 с.

4. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>

5. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб.пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко ; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010.

6. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / М-во спорта и туризма Республика Беларусь, Белорусский гос. ун-т физ. культуры ; под ред Н. А. Демко. - Минск : Изд-во БГУФК, 2010. - 298 с. : ил. - Гриф.: Доп. М-вом образования Республики Беларусь.

7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" /

Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам : лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 3,87 МБ). - СПб. : [б. и.], 2007. - Электрон.дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.

2. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.А. Луценко [и др.].— Электрон.текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29969>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Здоровье сберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте [Текст] : учебно-методическое пособие / под ред. В. В. Фарбея ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Книжный Дом, 2008. - 309 с. : ил. - (Инновационная образовательная программа). - Гриф.: Доп. УМО по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ.

4. Смирнов, А.А. Технология выбора лыж и смазки в зависимости от погодных условий [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / А. А. Смирнов. - Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2012.

5. Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; [сост. В. А. Аикин [и др.]]. - Электрон.текстовые дан. (1 файл : 1,15 МБ). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2014. - Электрон.дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.

6. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. Г. Сорокин, Н. С. Загурский ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон.текстовые дан. (1 файл). - Омск : [б. и.], 2007. - Электрон.дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.

7. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения : учебное пособие / С. Г. Сорокин, Н. С. Загурский ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : [б. и.], 2007.

8. Фетищев Н.И. Лыжная подготовка студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фетищев Н.И., Вальков В.Б., Николаев В.А.— Электрон.текстовые данные.— Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6148>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Шликенридер, П. Лыжный спорт [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн ; пер. с нем. Н. Бурмистровой. - Мурманск :Тулома, 2012.

10. Раменская,Т.И. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с. - Гриф: Рек. Учебно-метод. об-нием по образованию в обл. физ. культуры и спорта.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Интернет-портал Sportbox.ru http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Biatlon

- Лыжный спорт <http://www.skisport.ru/>
- Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
- Международный союз биатлонистов «BiathlonWorld»
<http://www3.biathlonworld.com/ru/home.html>
- Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
- Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>
- Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru/biathlon/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
- Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
- [Федерация Лыжных Гонков России](http://www.flgr.ru/)<http://www.flgr.ru/>
- Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>

Раздел 2 Подготовка спортивного резерва в биатлоне (24 часа)

1. Особенности подготовки спортивного резерва в биатлоне с учетом рекордных достижений спортивной сборной команды Российской Федерации по биатлону.
2. Модельные характеристики физической подготовленности и особенности их учета при реализации целевой комплексной программы подготовки спортивного резерва.
3. Модельные характеристики технической подготовленности и особенности их учета при реализации целевой комплексной программы подготовки спортивного резерва.
4. Модельные характеристики психологической подготовленности и особенности их учета при реализации целевой комплексной программы подготовки спортивного резерва.
5. Интегральная подготовка в биатлоне и пути ее совершенствования.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Объём и интенсивность тренировочной нагрузки у биатлонистов старших разрядов в подготовительном периоде.	6
2.2	Совершенствование изготовления биатлонистов групп тренировочного этапа подготовки в стрельбе из	6

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу
**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ
 ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ:**

ОСНОВНАЯ:

1. Зубрилов, Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне [Текст] : монография / Р. А. Зубрилов. - [2-е изд., доп. и перераб.]. - Москва : Советский спорт, 2013. - 350, [1] с.
2. Зубрилов, Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста [Текст] : монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд. доп. и перераб. - Москва : Советский спорт, 2013. - 292, [2] с.
3. Загурский Н.С., Кашкаров Ю.Ф., Сергеев Г.А. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учебное пособие / Н.С.Загурский, Ю.Ф.Кашкаров, Г.А.Сергеев; Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. –СПб.:2018. -79 с.
4. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантеева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>
5. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб.пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко ; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.
7. В.Б. Иссурин Блоковая периодизация спортивной тренировки. – Издательство: Советский спорт. – стр.283

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам : лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 3,87 МБ). - СПб. : [б. и.], 2007. - Электрон.дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.
2. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.А. Луценко [и др.]— Электрон.текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29969>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Здоровье сберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте [Текст] : учебно-методическое пособие / под ред. В. В. Фарбея ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Книжный Дом, 2008. - 309 с. : ил. - (Инновационная образовательная программа). - Гриф.: Доп. УМО по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ.
4. Смирнов, А.А. Технология выбора лыж и смазки в зависимости от погодных условий [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / А. А. Смирнов. - Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2012.
5. Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской

Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; [сост. В. А. Аикин [и др.]]. - Электрон.текстовые дан. (1 файл : 1,15 МБ). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2014. - Электрон.дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.

6. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. Г. Сорокин, Н. С. Загурский ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон.текстовые дан. (1 файл). - Омск : [б. и.], 2007. - Электрон.дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Интернет-портал Sportbox.ru http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Biatlon
- Лыжный спорт <http://www.skisport.ru/>
- Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
- Международный союз биатлонистов «BiathlonWorld» <http://www3.biathlonworld.com/ru/home.html>
- Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
- Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>
- Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru/biathlon/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
- Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
- Федерация Лыжных Гонок России <http://www.flgr.ru/>
- Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>

Раздел 3 Теория и методика подготовки высококвалифицированных спортсменов в биатлоне (24 часа)

1. Компоненты мастерства высококвалифицированных спортсменов в биатлоне
2. Модельные характеристики мастерства высококвалифицированных спортсменов в биатлоне и способы оценки соответствия им.
3. Способы проектирования модельных показателей спортивного мастерства на перспективу.
4. Тренировочные и соревновательные нагрузки спортсменов сборной команды Российской Федерации по биатлону в олимпийском цикле.
5. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов и способы оценки соответствия им.
6. Этапы и проектирование подготовки сборной команды Российской Федерации по биатлону с учетом модельных характеристик мастерства.
7. План-схема годового цикла подготовки спортсменов сборной команды Российской Федерации по биатлону в олимпийском цикле.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Анализ выступлений российских биатлонистов на первенствах мира и Олимпийских играх	6
3.2	Становление спортивной формы биатлонистов в годичном цикле подготовки	6

Раздел 4 Технологии тренировки соревновательным упражнениям в биатлоне (21 час)

1. Совершенствование способов передвижения на лыжах.
2. Совершенствование стрельбы из мелкокалиберной винтовки из положения лежа и стоя.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
4.1	Факторы, влияющие на скорость прохождения огневого рубежа	6
4.2	Факторы, обуславливающие уровень технического мастерства биатлонистов в лыжной гонке	6

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу
ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ:
ОСНОВНАЯ:

1. Зубрилов, Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне [Текст] : монография / Р. А. Зубрилов. - [2-е изд., доп. и перераб.]. - Москва : Советский спорт, 2013. - 350, [1] с.
2. Зубрилов, Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста [Текст] : монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд. доп. и перераб. - Москва : Советский спорт, 2013. - 292, [2] с.
3. Загурский Н.С., Кашкаров Ю.Ф., Сергеев Г.А. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учебное пособие / Н.С.Загурский, Ю.Ф.Кашкаров, Г.А.Сергеев; Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. –СПб.:2018. -79 с.
4. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантеева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>
5. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / М-во спорта и туризма Республика Беларусь, Белорусский гос. ун-т физ. культуры ; под ред Н. А. Демко. - Минск : Изд-во БГУФК, 2010. - 298 с. : ил. - Гриф.: Доп. М-вом образования Республики Беларусь.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование)

(Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

11. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам : лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 3,87 МБ). - СПб. : [б. и.], 2007. - Электрон.дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.
 12. Здоровье сберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте [Текст] : учебно-методическое пособие / под ред. В. В. Фарбея ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Книжный Дом, 2008. - 309 с. : ил. - (Инновационная образовательная программа). - Гриф.: Доп. УМО по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ.
 13. Смирнов, А.А. Технология выбора лыж и смазки в зависимости от погодных условий [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / А. А. Смирнов. - Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2012.
 14. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. Г. Сорокин, Н. С. Загурский ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон.текстовые дан. (1 файл). - Омск : [б. и.], 2007. - Электрон.дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.
 15. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения : учебное пособие / С. Г. Сорокин, Н. С. Загурский ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : [б. и.], 2007.
 16. Фетищев Н.И. Лыжная подготовка студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фетищев Н.И., Вальков В.Б., Николаев В.А.— Электрон.текстовые данные.— Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6148>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля):
- Интернет-портал Sportbox.ru http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Biatlon
 - Лыжный спорт <http://www.skisport.ru/>
 - Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
 - Международный союз биатлонистов «BiathlonWorld» <http://www3.biathlonworld.com/ru/home.html>
 - Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
 - Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
 - Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
 - Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>
 - Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru/biathlon/>
 - Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
 - Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
 - Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>

Раздел 5 Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов в биатлоне (20 часов)

1. Инновационные методики и технологии спортивной тренировки в ИВС (биатлон)
2. Современные подходы к моделированию тренировочного процесса в биатлоне.
3. Современные технологии учета и контроля подготовленности биатлонистов, профилактики травматизма и рекреации в спорте высших достижений.
4. Пути повышения педагогического мастерства тренера по биатлону.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
5.1	Рабочая документация для проведения соревнований	6
5.2	Инновационные методики и технологии в стрельбе у биатлонистов	8

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу
ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ:

ОСНОВНАЯ:

1. Зубрилов, Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне [Текст] : монография / Р. А. Зубрилов. - [2-е изд., доп. и перераб.]. - Москва : Советский спорт, 2013. - 350, [1] с.
2. Зубрилов, Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста [Текст] : монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд. доп. и перераб. - Москва : Советский спорт, 2013. - 292, [2] с.
3. Загурский Н.С., Кашкаров Ю.Ф., Сергеев Г.А. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учебное пособие / Н.С.Загурский, Ю.Ф.Кашкаров, Г.А.Сергеев; Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. –СПб.:2018. -79 с.
4. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>
5. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб.пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко ; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 168, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам : лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев ; С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 3,87 МБ). - СПб. : [б. и.], 2007. - Электрон.дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.
2. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.А. Луценко [и др.].— Электрон.текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29969>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Здоровье сберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте [Текст] : учебно-методическое пособие / под ред. В. В. Фарбея ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Книжный Дом, 2008. - 309 с. : ил. - (Инновационная образовательная программа). - Гриф.: Доп. УМО по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ.

4. Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; [сост. В. А. Аикин [и др.]]. - Электрон.текстовые дан. (1 файл : 1,15 МБ). - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2014. - Электрон.дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.

5. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения : учебное пособие / С. Г. Сорокин, Н. С. Загурский ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : [б. и.], 2007.

6. Фетищев Н.И. Лыжная подготовка студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фетищев Н.И., Вальков В.Б., Николаев В.А.— Электрон.текстовые данные.— Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6148>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Шликенридер, П. Лыжный спорт [Текст] : [учебно-методическое пособие] / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн ; пер. с нем. Н. Бурмистровой. - Мурманск :Тулома, 2012.

8. Раменская,Т.И. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с. - Гриф: Рек. Учебно-метод. об-нием по образованию в обл. физ. культуры и спорта.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Интернет-портал Sportbox.ru http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Biatlon
- Лыжный спорт <http://www.skisport.ru/>
- Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
- Международный союз биатлонистов «BiathlonWorld» <http://www3.biathlonworld.com/ru/home.html>
- Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
- Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>
- Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru/biathlon/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
- Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>

- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
- Федерация Лыжных Гонков России <http://www.flgr.ru/>
- Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>

Раздел 6 Методическая практика в организации и проведения тренировочных занятий по биатлону (36 часов)

1. Практическое занятие – стрельба из положений лежа и стоя
2. Практическое занятие – основы техники стрельбы у биатлонистов
3. Практическое занятие – методические приемы и рекомендации при обучении и совершенствовании техники стрельбы (с применением технических средств)

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
6.1	Стрелковые тренажеры	6

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу
ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ:

ОСНОВНАЯ:

1. Зубрилов, Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне [Текст] : монография / Р. А. Зубрилов. - [2-е изд., доп. и перераб.]. - Москва : Советский спорт, 2013. - 350, [1] с.
2. Зубрилов, Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста [Текст] : монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд. доп. и перераб. - Москва : Советский спорт, 2013. - 292, [2] с.
3. Загурский Н.С., Кашкаров Ю.Ф., Сергеев Г.А. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учебное пособие / Н.С.Загурский, Ю.Ф.Кашкаров, Г.А.Сергеев; Национальный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург. –СПб.:2018. -79 с.
4. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>
5. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб.пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко ; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

9. Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам : лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев ; С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П.

Ф. Лесгафта. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 3,87 МБ). - СПб. : [б. и.], 2007. - Электрон.дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.

10. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.А. Луценко [и др.].— Электрон.текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29969>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

11. Здоровье сберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте [Текст] : учебно-методическое пособие / под ред. В. В. Фарбея ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург : Книжный Дом, 2008. - 309 с. : ил. - (Инновационная образовательная программа). - Гриф.: Доп. УМО по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ.

12. Смирнов, А.А. Технология выбора лыж и смазки в зависимости от погодных условий [Текст] : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / А. А. Смирнов. - Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2012.

13. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения : учебное пособие / С. Г. Сорокин, Н. С. Загурский ; Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : [б. и.], 2007.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Интернет-портал Sportbox.ru http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Biatlon
- Лыжный спорт <http://www.skisport.ru/>
- Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.org/>
- Международный союз биатлонистов «BiathlonWorld»
<http://www3.biathlonworld.com/ru/home.html>
- Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru/biathlon/>
- Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
- Университетская информационная система РОССИЯ <http://budgetrf.ru/welcome/>
- Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
- Федерация Лыжных Гонок России <http://www.flgr.ru/>
- Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On-line <http://biblioclub.ru/>

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию

1. Какие этапы включает в себя подготовительный период годичного цикла в биатлоне?
 - а) **Обще-подготовительный и специально-подготовительный**
 - б) Обще-подготовительный
 - в) Специально-подготовительный
 - г) Соревновательный
2. Какой основной фактор определяет структуру годичного цикла тренировки в биатлоне?
 - а) **Закономерности развития спортивной формы**
 - б) Возраст занимающихся
 - в) Задачи УТЗ
 - г) Показатели подготовленности спортсмена
3. Укажите название видов планирования в биатлоне:
 - а) **Перспективное, текущее, оперативное**
 - б) Перспективное, текущее, ежедневное
 - в) Текущее, оперативное, ежедневное
 - г) Перспективное, оперативное, еженедельное
4. Какое планирование в биатлоне предусматривает структуру, продолжительность этапов и период подготовки?
 - а) **Перспективное планирование**
 - б) Текущее планирование
 - в) Оперативное планирование
 - г) Ежедневное планирование
5. Перечислите виды контроля в биатлоне:
 - а) **Оперативный, текущий, этапный**
 - б) Оперативный, текущий, недельный
 - в) Текущий, этапный, ежедневный
 - г) Оперативный, этапный, недельный
6. Укажите длительность (в годах) этапа совершенствования спортивного мастерства:
 - а) **3 года**
 - б) 2 года
 - в) 4 года
 - г) 1 год
7. Какова ширина стрелкового коридора?
 - а) **2,75-3м**
 - б) 2,55-275м
 - в) 2-2,5м
 - г) 3 м
8. На каком из этапов (периодов) спортивной подготовки наиболее высока эффективность применения игровых методик:
 - а) **этап начальной подготовки**
 - б) период начальной специализации
 - в) этап совершенствования спортивного мастерства
 - г) этап спортивной специализации
9. Какие места занимают спортсмены по приходу на первый огневой рубеж?
 - а) **в соответствии с порядком прихода на стрельбище;**
 - б) в соответствии с нагрудным номером;
 - в) по указанию судьи;
 - г) по указанию тренера
10. Каковы должны быть минимальные размеры финишной зоны при проведении соревнований по биатлону?
 - а) **30 м x 9 м;**

- б) 50 м x 15 м;
 - в) 25 м x 6 м;
 - г) 75 м x 25 м
11. Идеомоторные упражнения в подготовке биатлонистов применяются для совершенствования техники:
- а) **Стрельбы и лыжной гонки, в том числе в условиях соревнований**
 - б) Подготовительных упражнений
 - в) Разминочных упражнений
 - г) Общеразвивающих упражнений
12. Какова длина зона передачи эстафеты?
- а) **30м;**
 - б) 50м;
 - в) 70м;
 - г) 100 м
13. Какова минимальная ширина лыжной трассы?
- а) **5м;**
 - б) 3м;
 - в) 6м;
 - г) 9 м
14. На каком расстоянии от входа и выхода со стрельбища располагаются знаки, указывающие зону тишины?
- а) 10м;
 - б) 5м;
 - в) 20м;
 - г) 50 м
15. В каком месте можно заменить винтовку во время соревнований при ее поломке?
- а) **на стрельбище;**
 - б) на трассе;
 - в) на стадионе;
 - г) на штрафном кругу
16. Какова стоимость одного щелчка на диоптрическом прицеле винтовки при поправке по горизонтали и вертикали на бумажной мишени (в мм)?
- а) 5 мм;
 - б) 2 мм;
 - в) 6 мм;
 - г) 10 мм
17. Какие периоды выделяют в годичном цикле тренировки биатлонистов?
- а) **Подготовительный, соревновательный, переходный;**
 - б) Физический, технический, переходный;
 - в) Физический, технический, психологический;
 - г) подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, переходный
18. Упражнения на идеомоторные представления являются частью:
- а) **психологической подготовки, но при этом неразрывно связаны с технико-тактической подготовкой**
 - б) физической подготовки
 - в) технико-тактической подготовки
19. Сколько спортсменов допускаются к соревнованиям в гонке преследования?
- а) **60;**
 - б) 45;
 - в) 30;
 - г) 50
20. Сколько стрелковых установок располагается на классическом биатлонном стрельбище?

- а) 30;
- б) 20;
- в) 45;
- г) 60

Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Михайлова Елена Янверовна, к.п.н, директор института дополнительного образования НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

(подпись)

Сергеев Геннадий Александрович, к.п.н, заведующий кафедрой теории и методики лыжных видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

(подпись)

Петрушин Александр Владимирович, старший преподаватель кафедры теории и методики лыжных видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

(подпись)