

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Программа повышения квалификации

**«ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ И ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С
ТРАМПЛИНА: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ»**

руководитель программы:
Новикова Наталья Борисовна
зав. сектором современных технологий подготовки
высококвалифицированных спортсменов, кандидат педагогических наук

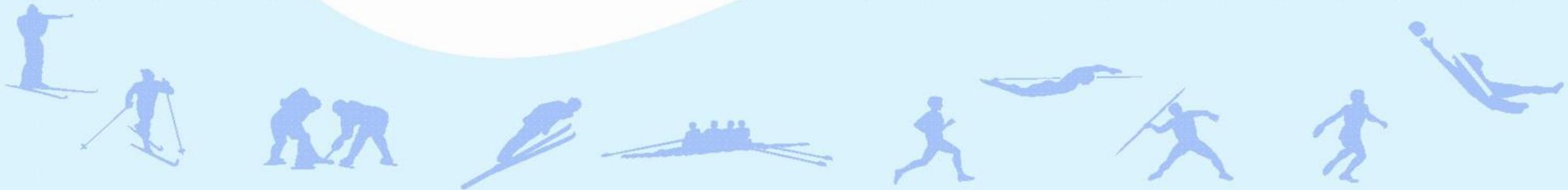


АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Современная модернизация спортивного инвентаря, конструктивное изменение профилей трамплинов, нововведения в правилах соревнований, совершенствование техники прыжков на лыжах с трамплина и лыжной гонки в двоеборье, привело к изменениям в методике подготовки спортсменов различной квалификации.

Предлагаемая программа содержит актуальную информацию по технике, технической, физической и психологической подготовке прыгунов на лыжах с трамплина и лыжников-двоеборцев, а также о принципах планирования и контроля тренировочного процесса.

Прохождение данного курса способствует повышению уровня знаний тренера и специалиста по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью, реализуемых в рамках деятельности в спортивных школах, командах субъектов Российской Федерации, высших учебных заведений.



ПРОГРАММА КУРСА

Наименование разделов, модулей, тем	Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	Кол-во часов контроля	Тип контроля
Модуль 1. Физическая подготовка в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина	4	2	-	1	1	Тест
Модуль 2. Техническая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина, лыжников-двоеборцев в лыжной гонке	6	2	2	1	1	Тест
Модуль 3. Основные принципы планирования подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина	4	2	-	1	1	Тест
Модуль 4. Психологическая подготовка и педагогический контроль в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина	6	2	2	1	1	Тест
Модуль 5. Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью	2	-	2	-	-	
Итоговая аттестация	2	-	-	-	2	Итоговый тест
Итого часов	24	8	6	4	6	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Захаров Г.Г.
Новикова Н.Б.
Котелевская Н.Б.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ТЕХНИКЕ ПРЫЖКОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПИНА ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ

Методические рекомендации



Санкт-Петербург
2019

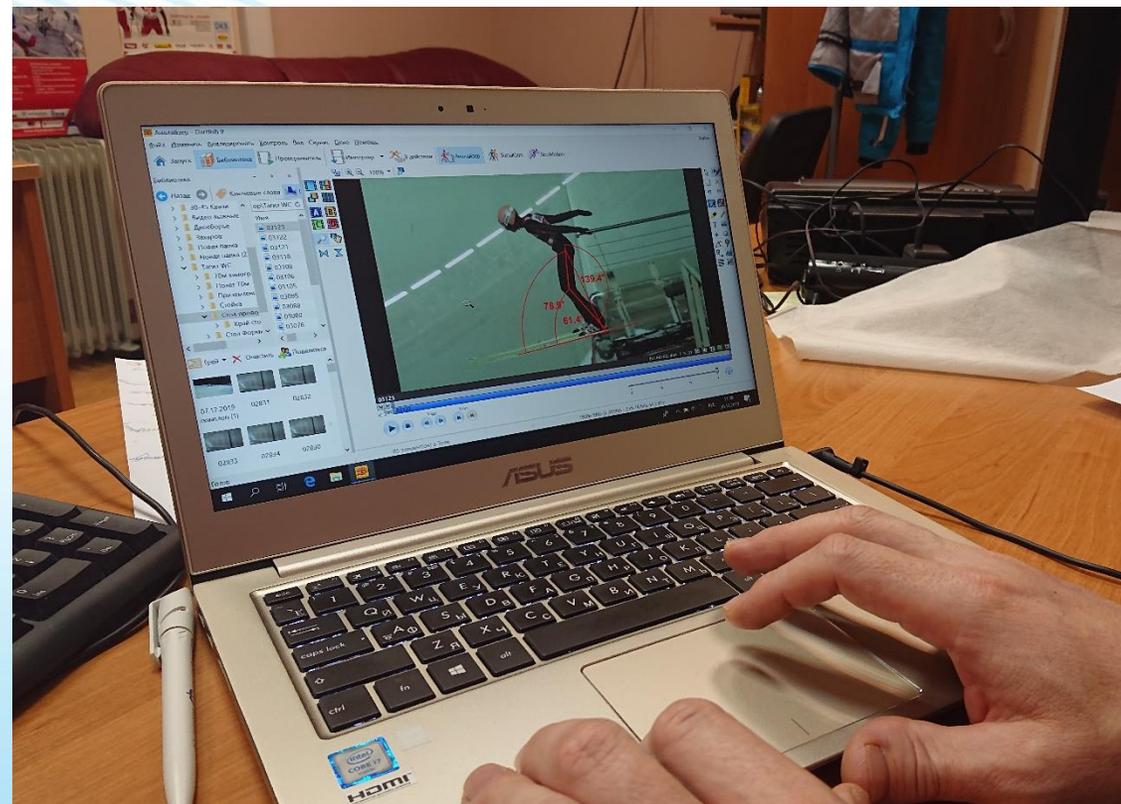
Новикова Н.Б.
Захаров Г.Г.
Котелевская Н.Б.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Методические рекомендации



Санкт-Петербург
2019



ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОГРАММЫ

- В ходе освоения программы слушатели овладеют актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием спортсмена, навыками планирования и организации тренировочного процесса.
- Программа поможет повысить эффективность тренировочного процесса за счет применения методик анализа техники соревновательных упражнений, научно обоснованного подбора средств и методов тренировки.
- В курсе представлены разработки на основе современных научных данных и практическом опыте работы сотрудников СПбНИИФК в сборных командах России по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью, содержится актуальная информация по методике тренировки и правилам соревнований.

