Specjalistyczny kurs na stopień instruktora biathlonu

Część specjalistyczna

Ilość godzin: 100 godzin. (50 wykładów i 50 godz. Ćwiczeń)

Warunki przyjęcia na kurs:
Zaliczona część teoretyczna (ogólna) kursu na stopień instruktora sportu

Założenia i cele kursu:
Wyposażenie w wiedzę niezbędną do podjęcia samodzielnej pracy w charakterze instruktora biathlonu (nauczania biathlonu na różnym poziomie zaawansowania oraz planowanie i realizacja treningu sportowego).

Warunki zaliczenia kursu i nadania uprawnień zawodowych:

1. Aktywny udział w zajęciach.
2. Zaliczenie pisemnego egzaminu teoretycznego.
3. Zaliczenie praktyczne prowadzenia treningu strzeleckiego biathlonisty.
4. Udział w zawodach biathlonowych.
5. Zaliczenie praktyki w klubie.

Program kursu:

Treści teoretyczne obejmują:

1. Bezpieczeństwo prowadzenia treningu biathlonowego, przepisy prawne, postepowanie podczas wypadku.
2. Zasady dydaktyczne i metodyczne prowadzenia treningu biathlonowego na różnych poziomach szkolenia sportowego.
3. Metodyka nauczania i doskonalenia biegania na nartach techniką klasyczną i łyżwową.
4. Rodzaj i sposób przygotowania i konserwacji sprzętu narciarskiego i karabinka sportowego.
5. Konkurencje biathlonowe i rodzaje biathlonu.
6. Historia biathlonu.
7. Organizacja treningów i zawodów biathlonowych.
8. Fizjologiczne uwarunkowania wysiłku startowego w biathlonie.
9. Planowanie pracy szkoleniowej. Zasady, metody i środki treningu sportowego.
10. Kształtowanie sprawności ogólnej (metody doskonalenia poziomu zdolności kondycyjnych, kompleksowych i koordynacyjnych).

Treści praktyczne obejmują:

1. Nauczanie i doskonalenie technik biegu na nartach.
2. Nauczanie i doskonalenie strzelania w biathlonie.
3. Prowadzenie treningów biathlonowych na różnych poziomach szkolenia sportowego.
4. Organizacja imprez rekreacyjnych i zawodów biathlonowych.
5. Wykorzystanie technik wizualizacyjnych w nauczaniu biegania na nartach i strzelania.
6. Przygotowanie i konserwacja sprzętu biathlonisty.

Szczegółowy program kursu:

Lp.	Temat	Ilość godzin	Wykłady	Ćwiczenia
1.	Wprowadzenie. Historia biathlonu.	**1**	**1**	0
2.	Przepisy bezpieczeństwa. Zasady obchodzenia się z bronią. Pozwolenia na broń.	**4**	**4**	0
3.	Istota biathlonu. Odmiany biathlonu i ich specyfika.	**1**	**1**	0
4.	Konkurencje biathlonowe i ich specyfika.	**2**	**2**	0
5.	Przepisy biathlonowe.	**4**	**4**	0
6.	Kształtowanie sprawności ogólnej (metody doskonalenia poziomu zdolności kondycyjnych, kompleksowych i koordynacyjnych)	**4**	**2**	2
7.	Sprzęt osobisty biathlonisty (narciarski, strzelecki).	**2**	**2**	0
8.	Fizjologiczne uwarunkowania wysiłku w biathlonie.	**3**	**3**	0
9.	Sposoby poruszania się na nartach - technika łyżwowa i klasyczna. Metodyka nauczania biegu na nartach.	**6**	**2**	4
10.	Podstawy techniki strzeleckiej w biathlonie. Metodyka nauczania strzelania.	**10**	**4**	6
11.	Struktura rocznego cyklu treningowego w biathlonie.	**4**	**2**	2
12.	Podstawy metodyki treningu młodych biathlonistów	**8**	**6**	2
13.	Przestrzeliwanie broni przed treningiem i zawodami. Podstawowe pojęcia dotyczące rozrzutu broni.	**5**	**2**	3
14.	Środki i metody rozwijania zdolności motorycznych biathlonisty w okresie letnim.	**6**	**4**	2
15.	Środki i metody prowadzenia treningu w okresie "pierwszego śniegu".	**4**	**4**	0
16.	Zasady konserwacji oraz przygotowywania nart do zawodów.	**6**	**1**	5
17.	Doskonalenie nauczania biegu na nartach.	**8**	**1**	7
18.	Metodyka opracowań dokumentacji treningowej. Planowanie i ewidencja pracy szkoleniowej.	**6**	**2**	4
19.	Organizacja i prowadzenie zawodów w biathlonie.	**10**	**2**	8
20.	Wykorzystanie technik wizualizacyjnych w nauczaniu biegania na nartach i strzelania. Analiza własnej techniki na video.	**6**	**1**	5
	Razem:	**100**	**50**	**50**

PIŚMIENNICTWO:

1. Chmura J.: Dynamika zmian reakcji fizjologicznych i sprawności psychomotorycznej pod wpływem wysiłków fizycznych. AWF Katowice, 1994.
2. Cholewa J., Gerasimuk D., Szepelawy M., Zając A: Analysis of structure of the biathlon runs. Gymnica nr 1, 2005.
3. Czajkowski Z.: Pierwszy etap szkolenia sportowego (na przykładzie szermierki). ZSKFMŚ, Katowice, 1995.
4. Hoffman M.D., Street G.M..: Charakterization of heart rate response during biathlon. International Journal of Sports Medicine, nr 13, 1992.
5. Jewstratow W.D., Czukardin G.B., Sergiejew B.I.: Łyżnyj sport. Fizkultura i Sport. Moskwa, 1989.
6. Juras G.: Koordynacyjne uwarunkowania procesu uczenia się utrzymania równowagi ciała. AWF, Katowice, 2003.
7. Klimek A.: Narciarstwo biegowe w świetle fizjologii stosowanej. [W:] Krasicki S. [red.]: Narciarstwo biegowe. AWF, Kraków, 1994
8. Klusiewicz A.: Fizjologiczna charakterystyka wysiłku startowego w biathlonie. Sport Wyczynowy, nr 11-12, 2000.
9. Klusiewicz A., Staniak Z.: Metody oceny specyficznej zdolności wysiłkowej biathlonistów. Sport Wyczynowy, nr 11-12, 1999.
10. Klusiewicz A., Trzaskoma Z., Borkowski L., Starczewska-Czapowska H.: Ocena specyficznej zdolności wysiłkowej wysokiej klasy narciarzy- biegaczy oraz biathlonistów. Wychowanie Fizyczne i Sport, nr 48, 2004.
11. Kłodecka-Różalska J.: Psychologiczne uwarunkowania osiągnięć kobiet i mężczyzn w dwuboju zimowym. Sport wyczynowy, nr 3-4, 2002.
12. Korbit M.I., Prawałachij W.: Pierwyje szagi w biatlonie. Połymja, Mińsk, 1985.
13. Kosmol A., Sozański H.: Kwalifikacja do sportu – dobór i selekcja. [W:] Sozański H. (red.) Podstawy treningu sportowego. COS, Warszawa, 1999.
14. Nitzsche, K.: Biathlon, technika, trening, taktyka. Berlin: Sportverlag, 1988.
15. Pustovrh J., Jost B., Vodicar J.: Analysis of the structure of competitive succesfulness in biathlon. Acta Kinesiologiae. Universitatis Tartuensis Tartu, 1995.
16. Raczek J.: Uwarunkowania rozwojowe szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. AWF, Katowice, 1987.
17. Raczek J.: Wytrzymałość dzieci i młodzieży. RCMSzKFiS, Warszawa, 1991.
18. Raczek J. Mynarski W.: Koordynacyjne zdolności dzieci i mlodzieży. Katowice, 1992.
19. Sawickij J. : Biatlon. Fizkultura i Sport. Moskwa, 1981.
20. Sozański H.(red.): Sport dzieci i młodzieży – vademecum trenera. RCMSKiFS, Warszawa, 1994.
21. Sozański H.(red.): Podstawy teorii treningu sportowego. COS, Warszawa, 1999.
22. Ważny Z.: Rozważania na temat metodyki treningu sportowego. Sport Wyczynowy, nr 7-8, 2004.
23. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Rzepka R., Mikołajec K., Nowak K.: Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2010.