

Учебно-тематический план
дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации
«Лыжное двоеборье и прыжки на лыжах с трамплина: актуальные
вопросы спортивной подготовки и современные тенденции»

№ п/п	Наименование модулей и тем	Всего, час.	В том числе	
			Лекции, час.	Практические занятия, час.
1	2	3	4	5
1.1	Физическая подготовка в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина	4 часа	4	0
1.2	Техническая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина	4 часа	4	0
1.3	Техническая подготовка лыжников-двоеборцев в лыжной гонке	2 часа	2	0
1.4	Психологическая подготовка в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина	4 часа	2	2
1.5	Основные принципы планирования подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина	4 часа	4	0
1.6	Контроль в системе спортивной подготовки в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина	4 часа	2	2
1.7	Правила соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью	2 часа	2	0
Итоговый контроль		Тестирование по результатам освоения программы		