**Программа**

**семинара – совещания для тренеров по лыжным гонкам и биатлону**

26.06.2021 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Часы** | **Содержание работы****первого дня** | **Рабочий период** |
| 1. | 9.30-10.00 | Регистрация.Кофе-брейк. |  |
| 2. | 10.00-10.10 | Открытие семинара-совещания «Подходы к управлению функциональным состоянием лыжников-гонщиков и биатлонистов: проблемы, рекомендации».Решение организационных вопросов. | 10 минут |
| 3. | 10.10-12.00 | Обсуждение результатов тестирования лыжников-гонщиков и биатлонистов, проведенные в период с 22.06 по 25.06:1. Оценка особенностей телосложения.2. Нагрузочное тестирование:   - оценка скоростно-силовых возможностей и выносливости мышц плечевого пояса на лыжном эргометре Concept SkiErg2; - тест Конкони на лыжероллерах – для оценки специальной физической работоспособности.3. ЭКГ сердца до и после нагрузки на лыжном эргометре Concept SkiErg2.4. Психофизиологические исследования (сенсомоторные реакции,  уровень тремора).5. Исследования психических процессов (памяти, внимания, мышления).6. Исследование личностных особенностей, эмоционально-волевой сферы спортсменов. | 1 час 50 минут |
| 4. | 12.00-12.30 | Кофе-брейк. |  |

27.06.2021 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ части** | **Часы** | **Содержание работы****второго дня** | **Рабочий период** |
|  | 10.00-11.10 | 1.Психогенетические исследования психического дизонтогенеза при занятиях спортом. | 1 час 10 минут |
|  | 11.10-11.30 | Кофе-брейк | 20 минут |
|  | 11.30-12.30 | Совершенствование функциональных возможностей спортсмена через систему осознавания движений. Телесные блоки, зажимы.  | 1 час  |
|  | 12.30-12.40 | Обсуждение результатов семинара. | 10 минут |