

# Harmonogram zajęć w ramach kursu instruktora sportu z biathlonu 100 godz.

## 15.06.2018 r. (piątek) 4 godz. Katowice

16:30-19.30 - wprowadzenie-historia biathlonu – 4 godziny (A. Kołodziejczyk)  
- Istota biathlonu i jego odmiany  
- Konkurencje biathlonowe i ich specyfika

## 16.06.2018 r. (sobota) 8 godz. Katowice

8.00 – 8.45 - uwarunkowania wysiłku w biathlonie– 1 godzina (D. Gerasimuk)  
9.00 – 11:30 - przygotowanie sprawnościowe zawodnika– 3 godziny (D. Gerasimuk )  
12:00 15:15 - podstawy metodyki treningu młodych biathlonistów–4 godzin (D. Gerasimuk)

## 17.06.2018 r. (niedziela) 8 godz. Katowice

9.00 – 9.45 - sprzęt zimowy i letni do treningu biathlonowego– 1 godzina ( T. Bernat)  
10.00 – 12.15 - przepisy biathlonowe w praktyce – 3 godziny (T. Bernat)  
12:30- 15:30 - Przepisy bezpieczeństwa. Zasady obchodzenia się z bronią, dopuszczania do dysponowania bronią. – 4 godziny (R. Rajchel)

## 31.08.2018 r. (piątek) 4 godz. Duszniki Zdrój

16:30-19.30 – zasady konserwacji i przygotowania nart – 4 godziny (T. Bernat)

## 1.09.2018 r. (sobota) 8 godz. Duszniki Zdrój

9.00 – 12.00 – Przepisy biathlonowe (zachowanie na obiektach biathlonowych, broń, strzelanie) – 4 godziny (T. Bernat)  
12.30 – 15.30 – Podstawy techniki strzeleckiej w biathlonie– 4 godzin (A. Kołodziejczyk)

## 2.09.2018 r. (niedziela) 4 godz. Duszniki Zdrój

9.00 – 10.30 - Sprzęt osobisty biathlonisty – współczesne trendy 2 godz. (T. Bernat)  
11.00 – 12.30 – Przystrzeliwanie broni – 2 godziny (A. Kołodziejczyk)

## 7.09.2018 r. (piątek) 4 godz. Czarny Bór

16:30-19.30 -Sposoby poruszania się na nartach – 4 godziny (J. Szyda)

## 8.09.2018 r. (sobota) 5 godz. Mieroszów BDK

9.00 – 13.00 -Organizacja i prowadzenie zawodów biathlonowych – 4 godziny (J. Szyda)

## 9.09.2018 r. (niedziela) 5 godz. Czarny Bór

9.00 – 11.30– Sposoby poruszania się na nartach– 3 godzina (J. Szyda)  
12.00 – 13.30 – Technika strzelecka- prowadzenie treningu – 2 godziny (J. Szyda)

## 15.09.2018 r. (sobota) 5 godz. Siemianowice Śl. BDK (do wyboru)

9.00-13.00 – Organizacja i prowadzenie zawodów biathlonowych– 5 godziny

### **22.09.2018 r. (sobota) 8 godz. Katowice**

9.00-12.00 - Struktura rocznego cyklu treningowego –4 godziny (A. Kołodziejczyk)  
13.30 – 16.30 - Monitorowanie i kontrola treningu biathlonisty – 4 godziny (D. Gerasimuk)

### **23.09.2018 r. (niedziela) 9 godz. Katowice**

8:00 – 11:00 - Środki i metody rozwijania zdolności motorycznych biathlonisty w okresie letnim.– 4 godziny (D. Gerasimuk)  
11:30–13:45 Dokumentacja trenera. Planowanie i ewidencja pracy szkoleniowej – 3 godzina (A. Kołodziejczyk)  
14:00 – 15:30- Prowadzenie treningu strzeleckiego – 2 godziny (A. Kołodziejczyk)

### **29.09.2018 r. (sobota) 5 godz. Piechowice. BDK (do wyboru)**

9.00-13.00 - Organizacja i prowadzenie zawodów biathlonowych – 5 godziny

### **6.10..2018 r. (sobota) 7 godz. Katowice**

9.00 – 12.00 - Podstawy metodyki treningu młodych biathlonistów– 3 godziny (D. Gerasimuk)  
12.30 – 15.30 - Środki i metody prowadzenia treningu w okresie "pierwszego śniegu"– 4 godziny A. Kołodziejczyk)

### **7.10.2018 r. (niedziela) 5 godz. Katowice**

9.00 – 10.30 – Planowanie i ewidencja pracy szkoleniowej – 2 godziny (A. Kołodziejczyk)  
11.00 – 13.00 - Doskonalenie nauczania biegu na nartach. – 3 godziny (A. Kołodziejczyk)

### **13.10.2018 r. (sobota) 5 godz. Wodzisław Śl. BDK (do wyboru)**

9.00-13.00 - Organizacja i prowadzenie zawodów biathlonowych – 5 godziny

### **27.10..2018 r. (sobota) 9 godz. Katowice**

8.00 – 10:15 - Teoria i praktyka biathlonu – 3 godziny (A. Kołodziejczyk)  
11:00 -14:00 - Teoria i praktyka biathlonu – 4 godziny (S. Kępka)  
14.30 – 16.00 - Teoria i praktyka biathlonu – 2 godzin (S. Kępka)

### **28.10.2018 r. (niedziela) 7 godz. Katowice**

8.00 – 10.15 – Teoria i praktyka biathlonu – 3 godzina (A. Kołodziejczyk)  
10:30 – 13:30 - Teoria i praktyka biathlonu – 4 godziny (A. Kołodziejczyk)