

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПО ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА «БАРС»

«Рассмотрено»
Заседание тренерского совета
ГБУ РСШ по ЗВС «Барс»
№ 4
От « 29 » марта 2019г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ РСШ по ЗВС «Барс»
Н.А.Афанасьева
Приказ № 488
От «29» марта 2019г.



Программа спортивной подготовки по виду спорта **БИАТЛОН**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон, утвержденного приказом Минспорта России от 20.08.2019 №686 (Зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2019 N 55990)

Срок реализации программы: 11 лет

Казань- 2019

Программа спортивной подготовки по биатлону (далее - Программа) разработана ГБУ РСШ по ЗВС «Барс» составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» от 20.08.2019 № 670, нормативно-правовыми документами в сфере физической культуры и спорта, регламентирующими работу спортивных школ, Устава учреждения, локальными актами, не противоречащими законам РФ, разработанными с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ.

Биатлон зимний циклический вид спорта, спортсмены которого состязаются в беге на лыжах и в стрельбе по мишеням на определённых огневых рубежах. Спортсменам необходимо преодолевать определённые расстояния и стрелять из мелкокалиберной винтовки. Первое официальное соревнование по биатлону состоялось в 1767 году. Организовано оно было пограничниками шведско-норвежской границы. В 1924 году биатлон был включён в программу первых зимних Олимпийских игр. И только в 1954 году Международным олимпийским комитетом биатлон официально признаётся видом спорта. После этого данный спорт с каждым днём приобретает всё большую значимость. Сегодня, биатлон развит более, чем в шестидесяти странах мира. В программу соревнований по биатлону включено 5 дисциплин: индивидуальная гонка, гонка с общим стартом, спринт, эстафета и гонка преследования.

Индивидуальная гонка - прохождение спортсменом-мужчиной дистанции равной 20 км, а спортсменом-женщиной дистанцией - 15 км. Стрельба ведётся она на 4-х рубежах поочередно из положения лёжа и стоя. Огневые рубежи на дистанции у мужчин расположены на 4, 8, 12, 16 км, а у женщин – 3, 6, 9, 12 км.

Спринт включает в себя дистанции в 10 км для мужчин и 7.5 км для женщин. В течение гонки спортсменам необходимо справиться с преодолением трассы двух огневых рубежей: “лёжка” и “стойка”.

Пасьют, или гонка преследования – это трасса (муж. - 12.5 км, жен. – 10 км), включающая 4 огневых рубежа. Спортсмены стартуют в том порядке, в котором они финишировали в спринте, с соответствующим отставанием.

Эстафета представляет собой командную гонку, в которой участвуют 4 представителя от каждой команды. Мужчины бегут по 7.5 км, преодолевая на своём пути 2 огневых рубежа, а женщины проходят по 6 километров с двумя огневыми рубежами.

Гонка с общего старта, по-другому масс-старт – в ней участвуют 30 лучших биатлонистов, которые определяются по общему зачёту или олимпийскому зачёту, в зависимости от того, в какой период проводится гонка. Правила данной дисциплины схожи с правилами индивидуальной гонки, единственное отличие – стрельба, которая проводится в таком порядке: лёжка, лёжка, стойка, стойка.

В программу заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики, в данной программе используется программный материал примерной типовой программы по биатлону для ССШОР М.И. Шикунов, С.Б. Панкин, Ю.М. Комозоров. издательство Советский спорт. Москва 2005г.

Система многолетней подготовки биатлонистов включает в себя: этап начальной подготовки до 3х лет, тренировочный этап(1,2 год – этап начальной специализации, 3,4,5 год – этап углубленной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – без ограничений. Программный материал для практических и теоретических занятий распределен по этапами годам обучения. Годичный цикл подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие специфические задачи, структуру и содержание.

Спортивный сезон начинается с сентября и рассчитывается на 46 учебных недель и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или тренировочных сборов в т. ч. по индивидуальным планам.

Принцип комплексности программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности программы определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности программного материала для практических занятий предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки и с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение поставленных задач.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса биатлонистов на этапах спортивной подготовки. Программа является основным государственным документом при проведении занятий в учреждении. Однако программа не рассматривается в качестве единственно возможного варианта планирования подготовки, так на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного основной формой тренировочного процесса является работа по индивидуальному плану подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- ✓ развитие личности спортсмена, утверждение здорового образа жизни;
- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- ✓ подготовка биатлонистов высокой квалификации, резерва основного и юниорского составов сборной команды России;
- ✓ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- ✓ привитие навыков гигиены и самоконтроля, навыков и умений в виде спорта;
- ✓ воспитание ответственности, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе.

Программа спортивной подготовки по биатлону (далее - Программа) разработана ГБУ РСШ по ЗВС «Барс» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» от 16 августа 2013 года №636;
- Положение о единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 г. № 227);
- Приказ Минспорта России от 13.07.2015 N 727 "Об утверждении правил вида спорта "биатлон";
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Государственном бюджетном учреждении «Республиканская спортивная школа по зимним видам спорта «Барс» (далее - Учреждение) по биатлону.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности спортсменов и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в биатлоне;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- ✓ выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Результатом освоения Программы является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития биатлона;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и

антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по биатлону;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение основами техники и тактики биатлона;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по биатлону.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в биатлоне средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Срок обучения по Программе - до 11 лет.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Спортсмены, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоение спортсменов программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

1. в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
2. участием спортсменов в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
3. самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается тренерами и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительного второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы со спортсменами.

Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение спортсменов в установленных порядке и объеме.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 52 недели занятий. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы спортсменов, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки спортсменов по биатлону.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку спортсменов).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Кол-во часов в неделю	6	9	10	14	18-24
Кол-во тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14
Общее кол-во часов в год	312	468	520	728	936-1248
Общее кол-во тренировок в год	156-208	156-260	364-416	468-624	468-728
					468-728

План-сетка

распределения тренировочных часов в году, минимальное количество наполняемости в группах на этапах подготовки по годам обучения и требования к техническому мастерству

Этапы подготовки	Год	Миним.	Миним.	Кол-во час.в	Годовая	Требования
------------------	-----	--------	--------	--------------	---------	------------

	обучения	возраст учащихся	кол-во уч-ся	неделю	нагрузка в час.	по физ.техн. и спорт. под-ке
начальной подготовки	До года	9	10-12	6	312	Развитие, интерес к занятиям
	Свыше года			9	468	Развитие качеств
Тренировочный (спортивной специализации)	До двух лет	12	6-8	10	520	Обязательная техническая программа
	Свыше двух лет			14	728	
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2-5	18-24	936-1248	Обязательная техническая программа КМС
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-3	32	1664	Обязательная техническая программа МС России, МСМК

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	51-65	49-63	42-54	35-45	21-27	11-15
Специальная физическая подготовка	9-12	9-12	10-14	14-18	21-27	25-33
Техническая подготовка	13-17	12-16	10-14	10-14	10-14	7-9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	1-3	2-4	2-4	3-5	1-3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1-2	1-3	2-4	4-6	7-9	9-12

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп, при соблюдении всех перечисленных ниже условий:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения спортсменами официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по биатлону
(кол-во соревнований)**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	4-6	6-8	6-8	6-8	5-8	6-10
Отборочные	-	-	2-4	4-6	5-10	6-12
Основные	-	-	1-2	2-3	5-10	6-10

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки спортсменов строится в соответствии с задачами, стоящими на каждом этапе подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью спортсменов.

Процесс подготовки спортсменов включает в себя: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Под физической подготовкой следует понимать общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка обучающегося осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие основных скоростно-силовых качеств.

Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники упражнений по виду спорта и развитие специфических качеств спортсменов.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации. Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений:

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества спортсменов развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки.

Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

-Теория и методика физической культуры и спорта;

-Общая физическая подготовка;

-Избранный вид спорта:

Специальная физическая подготовка;

Техническая подготовка;

Инструкторская и судейская практика;

Контрольные испытания по избранному виду спорта;

Восстановительные мероприятия;

-Другие виды спорта и подвижные игры;

- Самостоятельная работа.

Формы проведения тренировочных занятий.

Основными формами осуществления тренировочных занятий являются:

- теоретические занятия;
- групповые или индивидуальные тренировочные занятия;
- тестирование и контроль;
- судейская и инструкторская практика;
- участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия, психологическая подготовка;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные мероприятия.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, историей развития вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, первой медицинской помощи, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. Занятия проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах. Теоретические занятия проводятся самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов.

Также спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие. Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) — организация спортсменов, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка спортсменов к выполнению нагрузок, формирование осанки, развитие координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (врабатывание в режим специализированных упражнений); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

Основная часть (примерно 65-70% занятия) — изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) — снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности; успокоение организма (активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем); психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие); педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

Помимо тренировочных занятий спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера- преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии спортсменов в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки биатлонистов ориентированы на данные о среднем возрасте финалистов Олимпийских Игр.

Этап предварительной подготовки	Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования	Зона первых больших успехов	
				Мужчины	Женщины
9-11 лет	12-13 лет	14-16 лет	17-19 лет	21-25 лет	20-24 года

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соподчиненность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношения, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки биатлонистов высокого класса.

Биатлон – зимнее двоеборье, сочетающий лыжную гонку и стрельбу по мишеням из винтовки в положении стоя и лежа. История современного биатлона начинается в 20 веке. Биатлон как олимпийский вид спорта начал свою историю в 1924 году, правда, соревнования тогда были названы состязанием военных патрулей.

В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах. Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок (длина палок не должна превышать рост спортсмена; не разрешаются палки изменяемой длины и усиливающие толчок).

Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и полуавтоматическое оружие. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели, используется кольцевая мушка и диоптрический прицел, которые при стрельбе нужно совместить с чёрным кружком мишени. Калибр патронов составляет 5,6 мм.

Современные соревнования по биатлону проводятся в шестиразличных дисциплинах: гонка преследования, индивидуальная гонка, масс старт, смешанная эстафета, спринт, эстафета.

Специфическая особенность биатлона заключается в комплексном сочетании в одном соревновании различных по физиологическому воздействию на организм видов спорта – лыжной гонки и стрельбы. Если лыжная гонка (определяющий вид спорта в биатлоне) представляет собой продолжительную работу динамического характера, то спортивно-пулевая стрельба – статический вид спорта, требующий сосредоточения внимания, абстрагирования от посторонних раздражителей. Такое сочетание делает эти компоненты биатлона взаимосвязанными и взаимозависимыми. Биатлон нельзя рассматривать как механическое соединение двух видов спорта: лыжной гонки и стрельбы. Раздельными специальными тренировками в гонках на лыжах и в стрельбе можно достичь высоких результатов и каждом из видов в отдельности, однако успешно реализовать такую подготовку в соревнованиях спортсмены могут не всегда. Только рациональное сочетание этих двух составных частей биатлона в комплексной подготовке может обеспечить успех.

Комплексное сочетание в одном соревновании двух видов спорта лыжные гонки и стрельбу, воспитывает целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, самообладание, повышает устойчивость к длительным напряжениям.

Учитывая специфику вида спорта биатлон, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- биатлонист должен овладеть всеми способами передвижения на лыжах в том же объеме, в каком ими владеют лыжники-гонщики;

- стрельба-важный компонент биатлона и ее значимость в конечном результате соревнований весьма ощутима. В биатлоне стрельба ведется после выполнения большой по объему и интенсивности нагрузки, на фоне значительного утомления. Все эти факторы в какой-то мере накладывают свой отпечаток на выполнение стрелковых упражнений, однако общие закономерности техники производства меткого выстрела остаются одинаковыми как для спортивной стрельбы, так и для биатлона;
- подготовка по виду спорта биатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

Умело развивать и сочетать разносторонние физические качества, необходимые биатлонисту, постоянно повышать свои физиологические возможности организма возможно только в результате многолетнего тренировочного процесса.

Спортивная подготовка биатлонистов - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп

Учебный план

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	160-203	230-295	219-281	255-328	197-253 337-263	184-250
Специальная физическая подготовка	29-38	43-57	53-73	102-132	197-253 337-263	416-550
Техническая подготовка	41-54	57-75	53-73	73-102	94-132 125-175	117-150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-7	5-15	11-21	15-30	29-47 38-63	17-50
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4-7	5-15	11-21	30-44	66-113 88-113	150-200
Общее количество часов в год	312	468	520	728	936-1248	1664

Теория и методика физической культуры и спорта

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура - часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Возникновение и развитие олимпийского движения. Детско-юношеские спортивные школы ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности обучающего РСШ по зимним видам спорта «Барс».

2. История развития лыжного спорта и биатлона.

Происхождение и первоначальное применение лыж. Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне. Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы, спортивные соревнования. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских и российских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки.

История возникновения биатлона. История развития биатлона в мире, России. Развитие биатлона за рубежом. Эволюция стрелкового оружия, применяемого в биатлоне, мишеней, стрельбищ и дистанций стрельбы в биатлоне. Первые соревнования по биатлону в России иза рубежом. Биатлон в программе Олимпийских игр. Участие советских биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Результаты выступлений российских биатлонистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных биатлонистов.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий биатлоном. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях биатлоном.

4. Гигиенические знания, умения и навыки, режим и закаливание спортсмена.

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях биатлоном. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм человека.

5. Оказание медицинской помощи, самоконтроль. Основы спортивного массажа.

Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в СШ, показания и противопоказания при занятиях биатлоном. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности обучающегося. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построение тренировочных занятий.

Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий биатлоном. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

6. Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса. Основы техники выполнения упражнений. Методика обучения, планирование спортивной тренировки.

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовки биатлонистов: физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая, лыжная, стрелковая, комплексная. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Понятие о тактике, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

Основы методики обучения технике скольжения на лыжах. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов.

Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.

Специфические принципы спортивной тренировки биатлониста, особенности проведения занятий в средне- и высокогорье.

Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

7. Психологическая подготовка.

Средства и методы психологической подготовки.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

9. Инструкторская и судейская практика.

Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по биатлону. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

10. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований. ЕВСК по биатлону, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федеральный стандарт спортивной подготовки по биатлону. Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские антидопинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

11. Требования к технике безопасности при занятиях биатлоном.

Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, стрельбищу, оружию, инвентарю, одежде, обуви. Требования, предъявляемые к хранению оружия и боеприпасов; инструктаж по технике безопасности и правилам переноса, хранения и обращения с орудием в закрытых тирах и на стрельбищах. Безопасность при организации и проведении пристрелки и тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

12. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений. Эволюция лыж и снаряжения лыжника, биатлониста. Правила

ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Транспортировка лыжного инвентаря. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Одежда, обувь и снаряжение для биатлона: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсумок для мазей, чехлы для лыж и оружия. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Приспособления для подготовки лыж (различные циклы, щетки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыжи).

Проверка качества ствола винтовки. Отстрел и пристрелка винтовки. Способы крепления переносных ремней и локтевого ремня, обойм (кассет) к оружию.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие гимнастические упражнения;
- кроссовый бег;
- упражнения с отягощениями;
- езда на велосипеде;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов обучения)

Основными средствами СФП являются:

- бег на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- комплексы специальных упражнений на лыжероллерах;
- кроссовая подготовка;
- имитационные упражнения;
- ходьба.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Лыжная подготовка

При занятиях с юными биатлонистами лыжной подготовкой целесообразно начинать с разучивания классических ходов передвижения. На первых занятиях необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом сцепления и скольжения со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Упражнения в бесснежный период:

- изучение стойки лыжника;
- маховые движения руками вперед-назад;
- имитация попеременного двухшажного хода без палок;
- имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- надевание и снимание лыж;
- прыжки на лыжах на месте;
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах;
- способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- спуски в основной, высокой, низкой стойках с разбега;
- подпрыгивание во время спуска;
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- спуски с различным положением головы.

Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами:

- обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами;
- обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;

- знакомство с основами техники передвижения коньковым ходом.

Стрелковая подготовка

Спортсмены данной возрастной группы знакомятся с техникой изготовки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия. Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании и их последствия.

Упражнения по стрелковой подготовке:

1. Изготовка для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени,
2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.
3. Тренировка без патронов:
 - тренировка с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);
 - тренировка на устойчивость винтовки. Удержание мушки в течении 3-4 сек.;
 - тренировка имитации выстрела внимание акцентируется на изготовке, прицеливании, положение головы, и постановке дыхания, работа пальца на спусковом крючке.
4. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Внесение поправок в прицел.

Тренировочный этап (начальная спортивная специализация)

(1-2 год обучения)

Лыжная подготовка

- повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее;
- способы поворотов на месте, подъемов, способы спусков, способы торможения;
- способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках;
- способы преодоления неровностей (бугра, впадины, уступа);
- выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами. Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см);

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов **классического хода**:

- обучение подседанию;
- отталкиванию;
- махами руками и ногами;
- активной постановке палок.

конькового хода:

- обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору;
- подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором;
- ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковым лыжными ходами, на тренировках и соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей. А так же затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим и коньковым ходами.

Стрелковая подготовка

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия.

Тренировка без патронов и участие в контрольных соревнованиях. Изучение и техники стрельбы в сочетании с передвижением на лыжах.

Приемы изготовки: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания.

Совершенствование техники стрельбы из положения лежа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии с календарным планом.

Упражнения по стрелковой подготовке:

1. Повторение пройденного на предыдущем этапе
2. Тренировка с использованием пневматического оружия.
3. Тренировка в стрельбе в спокойном состоянии. Время на выполнение 5 выстрелов сокращается до 40, 30, 20 сек.

4. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового (10+40): **стрельба из малокалиберного оружия – применять только на стрельбище**

5. Тренировка для вестибулярного аппарата:

- изготовка для стрельбы после выполнения вращательных упражнений

6 Упражнение по совершенствованию снятия оружия с плеч и его надевание. То же на время.

7. То же но со стрельбой по одному выстрелу..

8. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

9. Тренировка с использованием технических средств.

Тренировочный этап (углубленной спортивной специализации)

(3-5 год обучения)

Лыжная подготовка

На данном этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры). С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включают прохождение участков трассы с различным профилем, состоянием лыжни, микрорельефом. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

Стрелковая подготовка

Углубление и закрепление знаний и навыков прицеливания из положения лежа из пневматического оружия.

Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей биатлонистов и погодных условий.

Тренировка без патронов и участие в контрольных соревнованиях. совершенствование техники стрельбы в передвижениях на лыжах.

Приемы изготовки: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания.

Совершенствование техники стрельбы из положения лежа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии с календарным планом.

Упражнения по стрелковой подготовке:

1.Повторение пройденного на предыдущем этапе

2. Тренировка в стрельбе в спокойном состоянии. Время на выполнение 5 выстрелов сокращается до 40, 30, 20 сек.

3. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового (10+40): **стрельба из малокалиберного оружия – применять только на стрельбище**

4. Тренировка для вестибулярного аппарата:

- изготовка для стрельбы после выполнения вращательных упражнений

5 Упражнение по совершенствованию снятия оружия с плеч и его надевание. То же на время.

6. То же но со стрельбой по одному выстрелу.

7. Стрельба по мишени №7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60метров.

8. стрельба на различных пульсовых режимах без ограничения и с ограничением времени стрельбы.

9. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

10. Тренировка с использованием технических средств.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации.

Педагогические задачи технической подготовки на данном этапе сводятся к следующим:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

Стрелковая подготовка

Углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия. Простейшие способы устранения неисправностей оружия и его отладка. Дальнейшее освоение самокорректировки.

Совершенствование техники стрельбы из положения лежа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей занимающихся. Стрельба стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

Подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия.

Совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполненной нагрузки различной интенсивности.

Проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов.

Учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи). Выбор темпа стрельбы.

Упражнения по стрелковой подготовке

1. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.
2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.
3. Тренировка без патрона:
 - 3.1. Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);
 - 3.2. Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача - удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы лежа и стоя);
 - 3.3. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.
4. Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция- 10-13 м.
5. Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 г).
6. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.
7. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.
8. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.
9. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40): стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на учебно-тренировочных сборах по стрельбе).
10. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:
 - 10.1. Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.
 11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:
 - 11.1. Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.

12. Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:

12.1. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);

12.2. То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).

13. Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.

14. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.

15. Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени № 7.

16. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.

17. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.

18. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

19. Чередование стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую»

20. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке

21. Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола, с целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнении непосредственно выстрела (прибор «SCATT»).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по этапам подготовки

Этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Выносливость	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 30 с)	Лыжная гонка 2 км (не более 15 мин)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
1,2 г. об.	3,4,5 г. об.	1,2 г.о.	3,4,5 г. об.	
Быстрота	Бег 60 м		Бег 60 м	
	не более 10 с	не более 9,6 с	не более 11 с	не более 10,2 с
	Бег 100 м		Бег 100 м	
	не более 15 с	не более 14,2 с	не более 16 с	не более 15,6 с
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с		Подъем туловища в положении лежа за 30 с	
	не менее 20 раз	не менее 30 раз	не менее 20 раз	не менее 25 раз
	Подтягивание на перекладине		Подтягивание на перекладине	
	не менее 4 раз	не менее 6 раз	не менее 3 раз	не менее 4 раз
	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 160 см	не менее 170 см
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	не менее 15 раз	не менее 20 раз	не менее 12 раз	не менее 15 раз
Выносливость	Бег 1000 м		Бег 500 м	

	не более 4 мин 00 с	не более 3 мин. 40 с	не более 2 мин. 10 с	не более 2 мин. 00 с
Лыжная гонка 3 км			Лыжная гонка 3 км	
	не более 16 мин. 00 с	не более 14 мин. 30 с	не более 21 мин. 30 с	не более 20 мин 00 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа	

Этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

2. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по избранному виду спорта. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по избранному виду спорта.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в избранном виде спорта;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности спортсменов;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований в избранном виде спорта.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий со спортсменами на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика»

неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающегося с учетом их возраста и квалификации.

Спортсмены тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Спортсмены должны научиться, совместно с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами групп начальной подготовки и тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом спортсменов. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

3. Система контроля и зачетные требования

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки - переводные испытания;
- итоговая аттестация спортсменов по окончанию освоения Программы - итоговые испытания.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке. По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап (период)

обучения, либо остается повторно на том же уровне, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Итоговая аттестация спортсменов проводится по итогам освоения Программы спортсменов и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация спортсменов в Учреждении проводится по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее чем на 80 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке. Форма проведения аттестации определяется Учреждением.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 –значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств обучающегося происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

5. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями

спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдохнуть 1–1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20–30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто полезен активный отдых – компенсаторное катание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на четыре группы: педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внущенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внущенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-

биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание

Рациональным питание обучающегося можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Гигиенические средства

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня.

Ванные процедуры являются неотъемлемой частью восстановления. Для восстановления работоспособности у спортсмена используются, газовые, пресные, минерально-хлоридные и ароматические. Теплые ванны 35-39° оказывают расслабляющее и успокаивающее действие, их могут назначать перед сном, после соревнований с большой нагрузкой или после тренировки, не чаще 2 раз в неделю.

К гигиеническим средствам восстановления относится также закаливание. Закаливание в спорте представляет особенную разновидность физической культуры, это важное звено во всей системе физического воспитания. Следовательно, закаливание - это определенная тренировка защитных сил организма спортсмена, подготовка к мобилизации. Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как: воздух, вода и солнце. Закалённый спортсмен может отличаться тем, что даже долгое действие холода не нарушает его температурный гомеостаз.

Для человека, который посвятил свою жизнь спорту, режим дня - это важный аспект и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений. Опытные тренеры и спортсмены высоко оценивают роль режима в процессе спортивной деятельности.

Главным в режиме является регулярность. Это значит, что он должен соблюдаться не только в период соревнований, но и в течение всего тренировочного процесса.

6.Медико-биологический контроль

Осуществляется врачом СШ и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к биатлону не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гайморит), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Выполнению правил безопасности, контролю над их усвоением необходимо уделять самое пристальное внимание. Каждый обучающийся на отделении биатлона должен знать, что государственным законодательством установлена уголовная ответственность за незаконное хранение огнестрельного оружия и боеприпасов.

Все перечисленные пункты правил требуют детального разъяснения с приведением конкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие биатлонисты должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность не только для самого обучающегося, но и для окружающих его людей и что несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному выстрелу и несчастному случаю.

Тренер-преподаватель обязан дать полную информацию о поражающей способности различных видов оружия, патронов, детально объяснить, какие последствия может иметь непроизвольный выстрел, какие травмы можно нанести человеку, находящемуся на различных расстояниях от стреляющего. Прочные навыки безопасного обращения с оружием должны быть сформированы у биатлонистов уже в процессе занятий с оружием в классе, во время тренировок без патрона.

К занятиям в тирах и на стрельбище допускаются те спортсмены, которые твердо усвоили и неукоснительно выполняют правила безопасного обращения с оружием, сдавшие зачет и расписавшиеся в книге регистрации по сдаче зачета.

Все случаи нарушения правил безопасности должны разбираться в присутствии группы. При повторных нарушениях обучающийся отстраняется от одного или нескольких занятий, а при грубых нарушениях отчисляется из учебной группы.

Основные опасные факторы при тренировочных занятиях:

- обморожения при проведении занятий в зимний период;
- травмы при ненадежном креплении спортивного инвентаря к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

Общие требования безопасности

1. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта.

2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в СШ.

3. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

5. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленным в соответствии с СанПиН.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и специальную обувь.

2. Проверить надежность снаряжения, оборудования, безопасность построения трасс.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов в зоне прохождения трасс.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий

1. Строго соблюдать дисциплину.
2. При падении обходимо группироваться во избежание получения травмы.
3. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.
4. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

Требования техники безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех спортсменов.
2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Требования безопасности при аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности снаряжения и оборудования прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения.
- Занятие продолжатся только после устранения неисправности или замены снаряжения и оборудования.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать участников соревнований и судей из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально-технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;

• спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Требования техники безопасности при обращении с оружием на стрельбище.

Техника безопасности на соревнованиях.

1. Общие положения. Стрельба разрешается только на стрельбище в официально установленное время. Запрещается выполнять винтовкой движения, которые могут причинить вред кому-либо или могут быть определены другими лицами как опасные. На мушке винтовки должен быть за передней линией зоны стрельбы с начала и до окончания периода стрельбы. Когда стрельбище открыто для стрельбы, то никому не разрешается находиться перед линией стрельбы. Обучающийся всегда отвечает за безопасность своих действий и свою винтовку.

На стрельбище запрещается:

- появление в зоне огня;
- выход на стрелковое место без тренера;
- использование случайно найденных патронов;
- стрельбу по предметам, не относящимся к выполнению упражнения;
- продолжение стрельбы при появлении в зоне выстрела человека или животных, а также при предупреждающем сигнале (стрелок обязан сразу же разрядить и положить оружие).

2. Заряжение и разряжение. Винтовка может быть заряжена и разряжена только, когда ствол винтовки направлен в сторону мишени или вверх. Вставление магазина, содержащего патроны, в винтовку является частью заряжания. При передвижении обучающегося с одного места стрельбы на другое он должен разрядить винтовку и поместить ее за спину в обычное положение для переноски.

3. Проверка безопасности на стрельбище после стрельбы. После каждого огневого рубежа винтовка должна быть разряжена - в стволе или во вставленном магазине не должно оставаться патронов. Однако разрешается оставлять в стволе гильзу и пустой магазин в винтовке после последнего выстрела.

По окончании времени тренировки и/или пристрелки обучающийся должен провести проверку безопасности перед уходом со стрельбища открытием затвора и выниманием магазина при положении ствола винтовки направленным в сторону мишеней или вверх.

4. Направление выстрелов. Все выстрелы должны быть прицельными и произведены только по мишеням. Снятие винтовки на стрельбище. Обучающийся не должен снимать заплечный ремень винтовки, используемый для переноски винтовки, до того как он достигнет места для выполнения стрельбы. Он должен пересечь линию разметки места для стрельбы двумя ногами и положить обе палки на землю горизонтально до того момента, как снимет винтовку из положения переноски.

5. Безопасность на финише. На всех соревнованиях МСБ должно быть одно или более официальных лиц, которые после финиша спортсмена открывают затвор его винтовки. Эта проверка винтовки может быть выполнена, только когда ствол винтовки направлен вверх. Одновременно официальное лицо проверяет гильзу, выброшенную из патронника. Если проверка безопасности не произведена официальным лицом, то спортсмен должен сделать это сам.

Правила техники безопасности при обращении с оружием и патронами

На занятиях по технико-тактической подготовке начинающие и опытные спортсмены обязаны неукоснительно выполнять следующие основные правила обращения с оружием и патронами:

1. Оружие брать только с разрешения тренера;
2. Взяв оружие в руки, необходимо открыть затвор и убедиться в том, что в стволе не осталось патрона (даже при уверенности, что оружие разряжено).
3. Нельзя наводить оружие в сторону нахождения и возможного появления людей.
4. Нельзя оставлять оружие без присмотра.
5. Нельзя перемещаться в тире, на стрельбище и вне их с не зачехлённым оружием.
6. Если у обучающегося во время стрельбы появились вопросы к тренеру, необходимо, прежде всего, открыть затвор, положить его на стрелковый коврик, а затем уже обращаться с вопросом.
7. Оружие заряжается и разряжается только на стрелковом месте, при этом ствол должен быть обращен всегда в зону огня. Обращение с оружием требует повышенной внимательности. Следует помнить, что выстрелом можно не только ранить человека, но и лишить его жизни.

Спортсменов необходимо приучать к строгому самоконтролю и взаимному контролю над выполнением правил обращения с оружием и патронами.

Четкая организация занятий, постоянный контроль и высокая требовательность тренера-преподавателя на стрельбище дисциплинируют спортсменов, формируют у них необходимые навыки, чувство ответственности за свои действия и действия своих товарищей.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-3 года обучения

(этап предварительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

Укрепление здоровья спортсменов;

Формирование устойчивого интереса к занятиям биатлоном;

Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

Овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;

Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта биатлон.

Программный материал

I. Теоретическая подготовка(см. отдел «Содержание и организация образовательного процесса по биатлону, стр. 11-13).

II. Практическая подготовка

1.Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2.Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4.Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле. Соревнования и эстафеты со стрельбой из пневматической винтовки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

1-2 года обучения

(этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

Укрепление здоровья спортсменов;

Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, обучение технике стрельбы;

Приобретение соревновательного опыта;

Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Формирование спортивной мотивации.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-биатлониста. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Программный материал

I. Теоретическая подготовка (см. отдел «Содержание и организация образовательного процесса по биатлону, стр. 11-13).

II. Практическая подготовка

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение проседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Первые стрельбы с начинающими биатлонистами следует проводить с упора, использование которого обеспечивает устойчивость оружия, облегчает прицеливание и позволяет биатлонисту сосредоточить свое внимание на правильном спуске курка, согласованного с наводкой. С 4-5 урока можно переходить к стрельбе с ремня. При правильной изготовке с использованием ремня винтовку можно не держать, так как ремень и плечо правой руки придают оружию хорошую устойчивость с минимальной затратой мышечных усилий. Натяжение ремня должно быть отрегулировано таким образом, чтобы плечо не поддавалось вперед для поддержания приклада или, наоборот, не отводилось назад. Необходимо правильно располагаться относительно цели.

Для результативной стрельбы в биатлоне следует отработать быструю прикладку, прицеливание и технику пере заряжания оружия.

Если биатлонист совершает ошибки при медленной стрельбе, то при скоростной обязательно проявляется не только эти ошибки, но и возникнут новые. В процессе теоретического обучения и спортсменов должно быть сформировано правильное понимание происходящих процессов и физических действий.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

3-5 года обучения

(этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
Воспитание специальных физических качеств;
Повышение функциональной подготовленности;
Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
Накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

В тире и на огневом рубеже продолжается обучение однообразной, быстрой изготовке лежа и стоя:

- Обеспечение безотказности работы механизмов винтовки. Обучение спуску курка и прицеливанию при быстрой изготовке;

- Задержка, осечки, неисправности в оружии и их устранение. Тренировка в переносе огня с мишени на мишень (установка);
- Тренировка в спуске курка при переносе огня с мишени на мишень

Программный материал

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Основное время в обучении биатлонистов стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

Изготовка.

Существуют три способа изготовки: на балансе, силовой и силовых включений (пассивный, активный, активно-пассивный). При невысокой технике управления своими мышечными усилиями активный способ изготовки приводит к далеким «отрывам». Для тренировочных спортсменов такой способ оправдывает себя, особенно в условиях значительного эмоционального напряжения и при стрельбе во время сильного ветра.

При отработке изготовки нужно уделить должное внимание совершенствованию тонких мышечных ощущений. Колебания ствола у новичков быстрые и хаотичные, а у биатлонистов более высокой квалификации плавные и замедленные.

Для уменьшения резкости колебаний рекомендуется выполнять тренировочные движения по замкнутой линии в форме восьмерки, по вертикали и горизонтали, по перекрестью в вертикальном и горизонтальном направлениях, круговые движения разных диаметров. Такие упражнения позволяют спортсмену приобрести стойкий навык в упражнении своими движениями в тонкой их дифференциации.

Следует помнить, что приемы изготовки и в процессе тренировок и во время соревнований должны быть одни и те же.

Прицеливание.

Прицеливаться на открытом воздухе легче, чем в тире. Лучше прицеливаться с обоми открытыми глазами, так как вестибулярный аппарат человека работает хуже, если один глаз его закрыт. Кроме того, прищуривание снижает остроту зрения наводящего глаза.

Для медленной стрельбы лучше, чтобы мушка заполняла половину прорези прицела. Для скоростной – нужна большая ширина прорези.

Следует учитывать, что дыхание смещает оружие, поэтому при прицеливании следует его задержать. Необходимо всегда помнить о концентрации внимания на своих действиях, так как это также повышает результативность прицеливания.

Для большой точности прицеливания используются светофильтры. Установлено, что точность прицеливания повышают все светофильтры, кроме красного, но наиболее приемлемы желтый и оранжевый.

Спуск курка.

На спуск курка влияют факторы, связанные с устойчивостью оружия: 1. беспорядочные движения; 2.упорядоченные колебания; 3. относительная устойчивость; 4. хорошая устойчивость с зафиксированным прицеливанием.

В трудных условиях стрельбы, режим устойчивости значительно изменяется, обычно в худшую сторону.

Доведя нажим на спуск во время задержки дыхания до предупреждения следует обязательно обратить внимание на равновесие системы «человек-оружие» и, уловив момент относительной ее устойчивости, уверенно, но плавно продолжать нажимать на спусковой крючок. Если мушка далеко отклонится от точки прицеливания, нажим следует приостановить до восстановления устойчивости.

В процессе тренировки спортсмен должен освоить плавно-ступенчатый спуск, а при достижении хорошей фиксации прицеливания – плавно-ускоренный спуск.

Тренировка обработка спуска включает пять фаз:

1. Постановка указательного пальца на спусковой крючок.
2. Выбиение холостого хода.
3. Поджатие рабочего хода на 80%-90%
4. Завершение дожатия 10-20%
5. Сохранение внимания после выстрела (2-3с.)

ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

(этап спортивного совершенствования)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

Сохранение здоровья спортсменов.

Этап спортивного совершенствования в биатлоне совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе:

- Овладение техникой стрельбы 10секундной серии. Внесение поправок в прицеп Умение побеждать ветер;
- Тренировка в стрельбе по установкам и определение результатов;
- Обучение технике скоростной стрельбы по установкам при функциональных сдвигах;
- Тренировка в стрельбе по установкам (20,15,10 секундные серии).

Программный материал

Техническая подготовка.

На этапе спортивного совершенствования целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования сводятся к следующим:

1. совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонист;
2. обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем;
3. эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения.

Список литературы:

1. Гибадуллин И.Г. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону г.Ижевск, 1990г.
2. В.В.Фарбей, Т.В. Скорохватова. Отбор и подготовка юных биатлонистов. Санкт-Петербург, 1999г.
3. Я.И. Савицкий Учебное пособие «Биатлон» . Издательство физкультура и спорт – 1981 г.
4. Теория и методика физического воспитания. Издательство физкультура и спорт – 1974 г.
5. Специальная подготовка лыжника, Т.И. Раменская. СпортАкадемПресс – 2001г.
6. Примерная программа спортивной подготовки для СШОР «Биатлон», М.И. Шикунов, С.Б. Панкин, Ю.М. Комозоров. Издательство Советский спорт. Москва 2005г.
7. Верхушанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
8. Копе К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1993. - 59 с.
9. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Методическая разработка для студентов заочного обучения академии. - М.: РИО РГАФК, 1993. - 63 с.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
11. Раменская Т.Н. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 228 с.
12. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: ФиС, 1999. - 264 с.

13. Раменская Т.Н. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков.- М.: СпортАкадемПресс, 2004. - 204 с.
14. Савицкий Я.И. Биатлон. - М.: ФиС, 1970. - 140 с.
15. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
16. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
17. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г.).
18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 686 от 30 августа 2013г.).
19. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 24.08.2010 №678 «Об условиях оплаты труда работников государственных учреждений Республики Татарстан».

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.flgr.ru> – Федерация лыжных гонок России
3. <http://biathlonrus.com> – Союз биатлонистов России

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	4
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	6
ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....	24
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-3 года обучения).....	26
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (1-2 года обучения).....	28
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (3-5 года обучения).....	29
ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	32