

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
СКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ЯТА

едании педагогического
(СПБ ГБОУ ДОД ДЮСШ)

кол № 49
» исября 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

И.Н. Пушкарева



**Дополнительная предпрофессиональная
программа по виду спорта
«Биатлон»**

программа разработана согласно требованиям:

- Федерального стандарта спортивной подготовке по виду спорта биатлон (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 14 февраля 2013 г. №50)
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013гг. №730 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» срок реализации программы – 10 лет.

Санкт-Петербург

2016

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении биатлона ГБОУ ДОД ДЮСШ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА.

Данная программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон № 329 – ФЗ, от 24.12.2007 г. «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Постановление от 04 июля № 41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172- 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12.09.2013 г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности в области ФК и С».
- Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области ФК и С».
- Приказ Министерства спорта РФ от № 686 от 30.08.2013 г., «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон».
- Приказ Министерства спорта РФ N 636 от 16 августа 2013 г. «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
- Постановление Правительства Камчатского края N 166-П от 24.04.2013 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Камчатским краем или муниципальными образованиями в Камчатском крае и осуществляющие спортивную подготовку».
- Нормы обеспечения спортивным огнестрельным и пневматическим оружием и патронами к нему для спортивных школ (СШ), отделений СШ (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ), спортивных клубов, первичных и иных спортивных организаций и обществ, сборных команд по биатлону, утвержденных начальником Главного управления обеспечения общественного порядка Службы общественной безопасности МВД России приказом № 12/199 от 30.04.2002 г.

Деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - биатлоне,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 — 21 года.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап,
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- 1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

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. Длина лыж зависит от роста спортсмена — они не должны быть короче, чем рост спортсмена минус 4 см, максимальная длина не ограничена. Минимальная ширина лыж — 40 мм, масса — не менее 750 граммов. 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, вместо используется кольцевая мушка и диоптрический прицел, которые при стрельбе нужно совместить с чёрным кружком мишени. Калибр патронов составляет 5,6 мм.

Современный биатлон включает в себя множество дисциплин:

Вид спорта	Дисциплины	Дистанции (км)
БИАТЛОН	Гонка	10, 12.5, 15, 20
	Командная гонка	6, 7.5, 10
	Масстарт	7.5, 10, 12.5, 15
	Патрульная гонка	15, 20, 25
	Персьют	7.5, 10, 12.5
	Спринт	6, 7.5, 10
	Суперперсьют	6, 7.5,
	Суперспринт	4, 6
	Эстафета-микс	- 2ж x 6км+2м x 7.5 км - 4 чел x 6 км

Эстафета	- 3/4 чел х 6 км - 3/4 чел х 7.5 км
Кросс - масстарт	5, 6,
Кросс - персьют	4,5,6
Кросс - спринт	3,4
Кросс – эстафета-микс	2ж х 3 км+ 2м х 4 км
Кросс - эстафета	3/4 чел х 3 км 3/4 чел х 4 км
Кросс	5,6,7
Роллеры - персьют	10, 12.5, 7.5
Роллеры - спринт	6, 7.5, 10
Роллеры - эстафета	3/4 чел х 6 км 3/4 чел -х 7.5 км
Роллеры	10, 12.5, 15, 20

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 учащихся.

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.

Изучение программного материала рассчитано на трех этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочном (Т) и этапе совершенствовании спортивного

обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - до 3 лет,
- на тренировочном этапе - 5 лет,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 2 года

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Этап начальной подготовки (НП)	До 3 лет	9	10 - 12	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т)	5 лет	11	6-8	14
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	2 года	15	2-5	10

- Для детей, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам тестирования, включающего в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы,
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия,
- промежуточная и итоговая аттестация.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	НП		УТ		СС	
		До 1 года	Свыше года	1 -2 год обучения	3 – 4 – 5 год обучения	До 1 года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия	178	254	328	404	350	302
2	Специальная физическая подготовка	30	44	70	140	330	386
3	Технико – тактическая подготовка	43	62	72	104	140	138
4	Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка.	43	84	118	230	357	551
5	Теоретическая подготовка	10	12	20	29	37	43
6	Контрольно – переводные испытания, соревнования.	4	8	10	10	10	10
7	Инструкторская практика	-	-	-	11	12	14
8	Медицинское обследование	4	4	8	8	12	12
Общее количество часов		312	468	624	936	1248	1456
количество часов в неделю		6	9	12	18	24	28
Объем циклической нагрузки в год, км	Юноши	750 ±100	850 ±100	1840 ±165	2850 ±170	3870 ±140	4750 ±150
	Девушки	750 ±100	850 ±100	1500 ±200	2150 ±250	3025 ±150	3850 ±170
Кол-во выстрелов за год, штук.	Пневматическое оружие	Не ограничено					
	Малкалиберное оружие	-	-	2400	3300	5000	6000

*Объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки (тренировочный

этап (этап спортивной специализации) (Т), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) с целью большего охвата обучающихся, может быть сокращен не более чем на 25% от годового объема тренировочной нагрузки.

Соотношение средств физической и технико – тактической подготовки по годам обучения.

Средства подготовки	НП		УТ		СС	
	До 1 года	Свыше года	1 – 2 год обучения	3 - 4-5 год обучения	До 1 года	Свыше 1 года
Общая физическая	60 %	57 %	56 %	46 %	30 %	22 %
Специальная физическая	10 %	10 %	12 %	16 %	28 %	28 %
Технико - тактическая	15 %	14 %	12 %	12 %	12 %	10 %
Стрелковая подготовка	15 %	19 %	14 %	17 %	10 %	10 %
Комплексная подготовка	-	-	6 %	9 %	20 %	30 %

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований).

Виды соревнований	НП		УТ		СС	
	До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года	Свыше года
Контрольные	4-6	6-8	До 15	До 18	До 22	До 26
Школьные соревнования						
Районные соревнования						
Областные соревнования						
Зональные соревнования						
Всероссийские соревнования						

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов, группах ССМ не более 4-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ

Многолетняя подготовка спортсменов и прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных, гендерных особенностей занимающихся, а так же уровня физической и технической подготовленности. Процесс спортивной подготовки базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков и юниоров,
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается удельный вес СФП и уменьшается ОФП),
- непрерывное совершенствование спортивной техники,
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов,
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания.
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте менее подвержены совершенствованию. Важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы и т.е тех из них, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Таблица - Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков. В программе для каждого этапа подготовки поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки биатлонистов.

Этап начальной подготовки

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Формирование интереса к занятиям лыжным спортом и биатлону;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Всестороннее развитие физических качеств;
- Овладение основами техники лыжных ходов и стрельбы из пневматического оружия;
- Воспитание черт спортивного характера;

- Отбор перспективных юных спортсменов для занятий биатлоном

Тренировочный этап. Период начальной специализации (группы 1-2 года обучения)

Основные задачи периода начальной специализации:

- Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовленности;
- Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, обучение технике стрельбы;
- Укрепление здоровья учащихся;
- Приобретение опыта участия на официальных соревнованиях;

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.

Стрелковая подготовка

Основной задачей стрелковой подготовки на этапе НП является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся к соблюдению правил техники обращения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки к стрельбе.

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов – «в холостую».

Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой или комплексной подготовки, для разрядников – до 35%.

Начальное обучение приемам изготoвки к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме занятия, состоящего из следующих разделов:

- рассказ и показ тренером приема или действия в целом,
- повторение тренером приема или действия по элементам с подробным объяснением,
- выполнение биатлонистом разучиваемого приема по элементам, а затем в целом,
- выполнение приема или действия до закрепления, совершенствования.

Тренер должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись четкого выполнения предыдущего.

В группах начальной подготовки изучают технику стрельбы из пневматического оружия. Невысокая начальная скорость и малая масса пульки дает возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы.

Тренировочный этап. Период углубленной специализации (группы 3-5 годов обучения)

Основные задачи периода углубленной специализации:

- Повышение уровня общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности;
- Освоение допустимых тренировочных нагрузок, повышение функциональной подготовленности;
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по биатлону;
- Укрепление здоровья учащихся;
- Формирование спортивной мотивации

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет

увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмены начинают совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Основной задачей технической подготовкой на тренировочном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

В тренировочных группах на этапе углубленной специализации целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. На этом этапе в процессе технического решаются следующие задачи:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлонистов.
- обеспечение максимальной согласованности двигательных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала.
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсменов в процессе соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- Повышение специальной подготовленности;
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- Повышение функциональных возможностей организма учащихся;
- Совершенствование общих и специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности;
- Демонстрация стабильных высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства в биатлоне совпадает с возрастом достижения первых больших успехов. 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 10-секундной серии. Внесение поправок в прицел. 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).

Участие в соревнованиях является неотъемлемой частью спортивной подготовки и обязательным условием для продолжения обучения по программе. Спортсмены участвуют в соревнованиях в соответствии с возрастом, уровнем и уровнем подготовленности. На официальных биатлонных соревнованиях все спортсмены делятся на три класса: «мужчины и женщины»; «юниоры и юниорки»; «юноши и девушки» (данная категория делится на возрастные категории - младший, средний, старший возраст). Биатлонисты, которым до 31 декабря года, в котором начался биатлонный сезон, исполнился 21 год, именуются «мужчинами» и «женщинами», и имеют право выступать только во взрослых соревнованиях данного сезона. Лица, которым до указанной выше даты исполнилось 19 лет, именуются «юниорами» и «юниорками». Они имеют право выступать как на соревнованиях для юниоров и юниорок, так и на взрослых соревнованиях.

Возрастные границы этапов подготовки и рекомендуемые дистанции для участия в соревнованиях по биатлону

№ п/п	Возрастные группы		Возраст, кол-во лет	Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанций, км	Спецификация соревнований в летних условиях и протяженность дистанций, км
1	2		3	4	5
1	Мальчики, девочки		9-10	Лыжные гонки на дистанцию от 1 до 3 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки	Кросс на дистанцию от 0,5 до 1км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки Гладкая гонка роллеры 3, 5км
2	Мальчики, девочки		11-12	Индивидуальная гонка - 6 км; гонка преследования – 4,8 км, гонка с массовым стартом – 4,8 км, спринт — 4,5 км; эстафета – 3х4,5 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 4 км; спринт -2 км; эстафетная гонка-кросс - 3х2 км <i>Без переноски винтовки</i> Гладкая гонка роллеры 7, 5км
3	Младший возраст	Юноши	13-14	Индивидуальная гонка - 5 км; гонка преследования - 4 км, гонка с массовым стартом - 4 км спринт – 3,6 км; эстафета - 3х3,6 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка — 3 км; спринт -2 км; эстафетная гонка-кросс - 3х2 км <i>Без переноски винтовки</i> Гл.гонка роллеры 5км
		Девушки		Индивидуальная гонка— 10 км; спринт - 6 км; эстафета - 3х6 км; гонка преследования – 7,5 км; гонка с массовым стартом – 7,5 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 5 км; спринт -3 км; эстафета — 3х3 км; гонка преследования - 4 км; гонка с массовым стартом - 4 км. <i>Без переноски винтовки</i> Гладкая гонка роллеры 10км
4	Средний возраст	Юноши	15-16	Индивидуальная гонка – 7,5 км; спринт – 4,5 км; эстафета - 3х4,5 км; гонка преследования - 6 км; гонка с массовым стартом - 6 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 3 км; спринт -2 км; летняя эстафета 3х2 км; гонка преследования - 3 км; гонка с массовым стартом - 3 км <i>Без переноски винтовки</i> Гладкая гонка роллеры 7,5км
		Девушки		Индивидуальная гонка— 12,5 км; спринт - 7,5 км; эстафета — 3х7,5 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км	Индивидуальная гонка - 6 км; спринт -4 км; эстафета 3х4 км; гонка преследования - 5 км; гонка с массовым стартом - 5 км
5	Старший возраст	Юноши	17-19	Индивидуальная гонка — 10 км; спринт- 6 км; эстафета - 3х6 км; гонка преследования - 7,5 км; гонка с массовым стартом - 7,5 км	Индивидуальная гонка - 5 км; спринт -3 км; эстафета 3х3 км; гонка преследования - 4 км; гонка с массовым стартом — 4 км
		Девушки		Индивидуальная гонка - 15 км; спринт - 10 км; эстафета - 4х7,5 км; гонка преследования - 12,5 км; гонка с массовым стартом - 12,5 км	Индивидуальная гонка - 7 км; спринт -4 км; летняя эстафета-кросс - 3х4 км; гонка преследования - 6 км; гонка с массовым стартом - 6 км
6	Юниоры	Юноши	20-21	Индивидуальная гонка - 12,5 км; спринт — 7,5 км; эстафета — 3х6 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км	Индивидуальная гонка — 6 км; спринт -3 км; летняя эстафета-кросс - 3х3 км; гонка преследования — 5 км; гонка с массовым стартом — 5 км
		Девушки			

Наряду с практической частью в процессе спортивной подготовки предусматривается теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. На тренировочном этапе проводятся специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по биатлону, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.2.1. Теоретическая подготовка

План занятий по теоретической подготовке для каждого этапа (по периодам обучения) представлен в таблице. Ниже предлагается содержание каждой темы занятия.

Учебный план по теоретической подготовке (час.)

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки						ссм Весь период
		нп		Т				
		До 1 года	Свыш е 1 года	Началь ной специа лизации и 1-2 г	Углубленной специализации			
3 г.	4 г.				5 г.			
1.	Вводное занятие.	1						
2.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	1	1	1	1	
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1	3	2	2	2	2
4.	История развития лыжного спорта и биатлона	3	2	1	1	1	1	
5.	Антидопинговые правила				1	1	1	3
6.	Техника безопасности при занятиях биатлоном	2	2	2	1	1	1	1
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.		2	2	2	2	2	
8.	Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям		3	4	2	2	2	2
9.	Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов	2	2	2	2	2	2	2
10.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	3	3	2	2	
11.	Основы спортивного питания				3	1	1	3
12.	Основы спортивной тренировки.				3	1	1	4
13.	Правила соревнований по биатлону	2	3	4	4	2	2	4
Всего		13	18	22	25	18	18	21

Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Биатлон как вид спорта. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация биатлона России.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

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.

Тема 4. 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 Море, России, Камчатском крае и г. Петропавловск-Камчатский. Развитие биатлона за рубежом. Эволюция стрелкового оружия, применяемого в биатлоне, мишеней, стрельбищ и дистанций стрельбы в биатлоне. Первые соревнования по биатлону в России и за 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.

Тема 5. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 6. Техника 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 оружием в закрытых тирах и на стрельбищах. Безопасность при организации и проведении пристрелки и тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 8. Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям

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, подсушок для мазей, чехлы для лыж и оружия. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Приспособления для подготовки лыж (различные цикли, 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.

Тема 9. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 10. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Условия допуска к соревнованиям. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля

Тема 11 Основы спортивного питания

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые добавки и витамины. Основы регулирования массы тела.

Тема 12 Основы 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.

Тема 13 Правила соревнований по биатлону

Изучение правил соревнований

3.2.2 Практическая подготовка

1)Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие гимнастические упражнения,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- езда на велосипеде,
- спортивные игры,
- подвижные игры,

–эстафеты.

2) Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием ОФП.

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для биатлона.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в биатлоне.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении (специализируемого) упражнения.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения биатлона, а также некоторые дополнительные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализируемого упражнения и, следовательно, направленные на специализированное развитие основных, «рабочих» групп мышц и ведущих функций.

Соотношение средств и методов общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировки, решаемых задач.

Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами СФП являются:

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

3) Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

(группы 1 года обучения и свыше 1 года обучения)

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 снарядами, механизмом сцепления и скольжения со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Упражнения в бесснежный период:

1. Изучение стойки лыжника
2. маховые движения руками вперед-назад
3. имитация попеременного двухшажного хода без палок.
4. то же с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снятие 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:

- стойки в основной, высокой, низкой стойках,
- то же с разбега,
- подпрыгивание во время спуска,
- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках
- спуски с различным положением головы,
- спуски при снегопаде и закрытыми глазами.

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 изготoвки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия. Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжения 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. Изготoвка для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени,
2. Тренировка по совершенствованию приемов изготoвки.
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 изготoвке, 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)

(группы 1-2 года 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.

Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами.

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 изготовления: 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:
 - подготовка 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 (этап углубленной спортивной специализации)

(группы 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 изготовления: 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:
 - подготовка 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

(группы 1-2 годов обучения)

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 изготовления.
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 изготки 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. Изготка 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 изготки: на балансе, силовая изготка, 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»).

3.3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей воспитательной работы с юными биатлонистами является воспитание моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения**. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры.

Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание**, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

В ходе проведения воспитательной работы предлагается использовать такие формы, как:

- закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. В коллективе спортсменов формируется как всесторонне развитая личность
- активное привлечение спортсменов ко всем общественным мероприятиям
- проведение праздников,
- внедрение различных поощрений за успехи своих подчиненных как в спортивной, так и в общественной жизни.
- участие в субботниках.

Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у юного биатлониста морально-волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности биатлониста, его личностные качества.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного биатлониста тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую, тактическую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на

развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

3.4 ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Выполнению правил безопасности, контролю над их усвоением необходимо уделять самое пристальное внимание. Каждый занимающийся стрельбой 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 спортсмена, но и для окружающих его людей и что несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к произвольному выстрелу и несчастному случаю.

Тренер-преподаватель обязан дать полную информацию о поражающей способности различных видов оружия, патронов, детально объяснить, какие последствия может иметь произвольный 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 занимающиеся, 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 спортсмен отстраняется от одного или нескольких занятий, а при грубых нарушениях отчисляется из учебной группы.

3.4.1 Общие требования безопасности при занятии биатлоном

1. К занятиям биатлоном, допускаются лица не младше 9 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по биатлону соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по биатлону возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже – 20 С;
- травмы при ненадежном креплении лыж и лыжероллеров к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных и лыжероллерных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы
- падения при занятиях на лыжероллерах
- нарушение техники безопасности при использовании оружия.

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

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан

немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

3.4.2 Требования техники безопасности перед началом занятий.

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, В зимнее время и при холодной погоде - шерстяные носки и перчатки или варежки.

2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж и лыжероллеров к обуви. Лыжные и лыжероллерные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

4. Перед выходом с базы к месту занятий тренер-преподаватель обязан объяснить правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути передвижения – движение в строю с лыжами и т.п. При передвижении к месту занятий и обратно должны быть специально назначенные учащиеся, ведущие и замыкающие колонну. Группу учащихся разрешается водить с лыжами только по тротуару или левой обочине дороги не более чем в два ряда. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие. Они обязаны иметь красные флажки, а с наступлением темноты и в тумане – зажженные фонари: впереди – белого цвета, позади – красного.

3.4.3. Требования техники безопасности во время занятий.

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м.

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

4. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

5. Не снимать и не использовать оружие вне зоны стрельбы.

3.4.4 Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

4. При поломке или обнаружении какой либо неисправности оружия, ни в коем случае не пытаться починить его самостоятельно, а немедленно сообщить о неисправности тренеру-преподавателю.

или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.4.5 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. Намушник 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. Спортсмен 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. Заряжание и разряжание. 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 спортсмена 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 остаться патронов. Однако разрешается оставлять в стволе гильзу и пустой магазин в винтовке после последнего выстрела.

По окончании времени тренировки и/или пристрелки спортсмен 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. Спортсмен не должен снимать заплочный 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.

3.4.6 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 незачехленным оружием.
6. Если у спортсмена 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.

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

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки результатов освоения программного материала и влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям биатлоном, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта биатлон.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 летнего возраста, желающие заниматься биатлоном, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

При приеме на отделение биатлона необходимо ориентироваться на развитие физических качеств. Уровень влияния физических качеств на спортивные результаты в биатлоне представлены в таблице

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

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной

ПОДГОТОВКИ

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	2 год
Минимальный возраст для зачисления	9	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований	Участие в групповых соревнованиях	Участие в групповых соревнованиях

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	11	12	13	14	15
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
	Участие в соревнованиях муниципального уровня (не менее 3-х стартов)	Участие в соревнованиях муниципального уровня (не менее 4-х стартов)	Участие в 6 соревнованиях, (из них 2 старта – краевой уровень), участие в соревнованиях по биатлону, знание правил соревнований	Участие в 7 соревнованиях, (из них 3 старта – краевой уровень), участие в соревнованиях по биатлону, знание правил соревнований	Участие в 8 соревнованиях, (из них 4 старта – краевой уровень), участие в соревнованиях по биатлону, знание правил соревнований
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

тренировочного
плана

Требования по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования	Спортивное совершенствование	
	1 год	Свыше 1 года
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	
	КМС	КМС
	Участие в соревнованиях (областной, окружной, всероссийский уровни)	Участие в соревнованиях (областной, окружной, всероссийский уровни)

4.3. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной специализации (группы 1 года обучения тренировочного этапа)

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение	Норматив	
		юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд	15	10
	Прыжок в длину с места	130	110
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	5
Выносливость	Лыжная гонка 2 км	14 мин 30 с	15 мин

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
	Бег 100 м (не более 15 с)	-
Скоростно- силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в

	(не менее 15 раз)	упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 500 м (не более 2 мин 10 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе 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	

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам (Приказ Минспорта от 12.09.13 г. № 730);
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта биатлон (Приказ Минспорта от 30.08.13 г. № 686)
3. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

Учебно-методическая литература

1. «Биатлон» Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, 2005 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
3. Первые шаги в биатлоне. М.И. Корбит, Н.П. Проволоцкий
Минск; «Полымя», 1985 г.
4. Справочник по спортивной стрельбе . Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006 г..
5. Ю.Каширцев, Н. Кузьмин. Пневматическая винтовка и биатлон. М.: ДОСААФ, 1975 г.
6. И.Г. Гибадулин «Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов». Ижевск, 2005 г.
7. Багин Н.А. Лыжный спорт. Учебн. Пособие для студ. заочного обучения. – Великие Луки , 1999 г.
8. Федотов В.Г. Федотов В.Н. Основы обучения в лыжном спорте: лекция. МОГИФК, 1988 г.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М., ФиС,1977
- 10.Зациорский В.М. Физическая качества спортсмена. – М.:ФиС, 1970.
11. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.:СпортАкадемПресс, 2004.
- 14.Савицкий Я.И. Биатлон. - М.,1972
15. Ключникова А.Н., Теория физической культуры, спортивная тренировка. Курс лекций./ -3-е изд., испр и доп. – Хабаровск: Изд-во ФГБОУ ВПО «ДВГАФК», 2013

5.2 Интернет ресурсы:

- 1.Министерство спорта и молодежной политики Камчатского края <http://www.kamsport.ru/>,
minst@kamgov.ru
- 2.Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП

Таблица - Нормативы по СФП

Вид подготовки	Контрольные упражнения	Этапы подготовки					
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный			
		До 1 г	Св.1 г	1,2 год	3 год	4 год	5 год
СФП	Кросс 3000 м (мин) юноши				15.00	14.45	14.30
	Кросс 2000 м (мин) юноши девушки			11.30 12.30	11.00 12.00	11.50	11.40
	Кросс 1000 м (мин) юноши девушки			5.40 6.05	5.10 5.50		
	Лыжные гонки	Групповые соревнования		Выполнение нормативов по л/г			
				2 юн.	3 взр		
Стрелковая подготовка	Пневматическая винтовка: стрельба лежа с упора (5 выстрелов), очки	33	35	37			
	Лежа с ремня (5 выстрелов)			37	39	41	43
	Пневматическая винтовка: стрельба стоя (5 выстрелов), очки			28	30	32	35
	Пневматическая винтовка: стрельба лежа + стоя (5 выстрелов), очки			63	68	72	77
	МВ, стрельба лежа с ремня (10/5 выстрелов), очки				70/40	75/41	82/43
	МВ, стрельба стоя (10/5 выстрелов), очки				40/25	42/27	43/28
	МВ, стрельба лежа, стоя(10/5 выстрелов), очки				110/65	115/67	120/70