

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Балахтинского района»**

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «СШ  
Балахтинского района»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МБУ ДО «СШ  
Балахтинского района»  
\_\_\_\_\_ А.К. Серов

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «биатлон»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

– этап начальной подготовки – 3 года;

– учебно-тренировочный этап – 5 лет.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – 9 лет и старше

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| I. Общие положения.....  | 3  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....               | 3  |
| III. Годовой учебно-тренировочный план.....  | 7  |
| IV. Организация воспитательной работы .....  | 7  |
| V. Организация антидопинговой работы.....  | 11 |
| VI. Планы инструкторской и судейской практики.....   | 13 |
| VII. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств. .... | 15 |
| VIII. Система контроля .....   | 19 |
| IX. Рабочая программа.....   | 25 |
| X. Особенности осуществления спортивной подготовки .....   | 50 |
| XI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....           | 51 |
| Список литературы .....  | 58 |
| Приложения .....   | 60 |

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1046 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основная цель Программы начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции детей, желающих и способных заниматься биатлоном, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки биатлониста.

Основная цель Программы тренировочного этапа спортивной подготовки заключается в повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по биатлону.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Программа разработана на основе ФССП по виду спорта «Биатлон». В содержание Программы включены общие требования к организации тренировочного процесса, нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе и тренировочном этапе становления биатлониста. Многолетняя спортивная подготовка в биатлоне строится в соответствии с установленными ФССП этапами спортивной подготовки.

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее – УТЭ);

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3  | 9  | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5  | 12   | 6                       |

### 2.1. Объем программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

В таблице 2 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |
|------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
|                  | Этап начальной подготовки (ЭНП)    |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ) |                |
|                  | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |
|                  |                                    |            |   |                |

|                              |         |         |         |         |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| Количество часов* в неделю   | 4,5-6   | 6-9     | 10-14   | 16-18   |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 520-728 | 832-936 |

\*- продолжительность тренировочного занятия представлена в академических часах.

Объем Программы утверждается ежегодно, приказом руководителя организации осуществляющей спортивную подготовку (далее – Учреждение), в рамках реализации данной Программы отдельно по каждому тренеру-преподавателю и тренировочному этапу.

## **2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

- Учебно-тренировочные занятия подразделяются на групповые, индивидуальные, смешанные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельные занятия).

- Учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы в каникулярный период продолжительностью до 21 дня подряд и не более 2 раз в год. Оптимальное число участников сбора не менее 60% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку. Примерный объем проведения учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 3.

Таблица 3

### Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

|       |                                       |   |
|-------|---------------------------------------|---|
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|-------|---------------------------------------|---|

|  |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|--|---|---|---|
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |   |   |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -   | 14  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14  |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |   |   |   |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке                                       | -   | 14  |
| 2.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |   |
| 2.3.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток   |

- Соревнования - Учреждение реализующее, Программу, направляет обучающихся, на спортивные соревнования, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- Основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе спортивной подготовки.

Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |
| Контрольные                       | 1                                  | 1          | 6   | 9              |
| Отборочные                        | -                                  | -          | 4   | 5              |
| Основные                          | -                                  | -          | 2   | 3              |

**III. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) рассчитанным на 52 недели в год. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Часовая нагрузка по видам тренировочной деятельности распределена с учетом ФССП. Тренер-преподаватель, реализующий Программу обязан выполнять требования годового учебного плана, что отражается в журналах учета групповых занятий и тематическом планировании тренировочных занятий. Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 1.

**IV. Организация воспитательной работы**

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с обучающимися по

формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий, в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;
- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Календарный план воспитательной работы разрабатывается ежегодно, на основе планов мероприятий учреждения и входит в структуру рабочей программы тренера-преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы в спортивной школе представлен в таблице 5.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия  | Сроки проведения  |
|-------|--|--|---|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |  |   |
| 1.1.  | Судейская практика                     | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований) | В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.<br>Подготовка и ремонт спортивного  | В течение года  |



|      |   |   |                              |
|------|---|---|------------------------------|
|      |   | оборудования и инвентаря.<br>Организация мест тренировочных занятий.  |                              |
| 1.3. | Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей.  | Тематические беседы, направленные на формирование склонности к педагогической работе.   | В течение года               |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                              |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни   | Дни здоровья и спорта.<br>Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни». Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период<br>Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!» (профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних).   | В течение года по графику    |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года               |
| 2.3  | Соблюдение техники безопасности   | Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися:<br>- по правилам пожарной безопасности;<br>- по правилам по технике безопасности;<br>- по правилам дорожного движения;<br>- охрана труда.   | В течение года               |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |   |                              |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися<br>Проведение занятий:<br>«В дружбе народов – единство России»<br>«Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования  | В течение года<br><br>Ноябрь |

|      |  |  |                    |
|------|--|--|--------------------|
|      | гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). | Государственной символики на соревнованиях». Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»   | Декабрь<br><br>Май |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях).   | Участие:<br>- в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- в областных и городских мероприятиях патриотической направленности;<br>- тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года     |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>   |  |                    |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)  | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов.               | В течение года     |
| 4.2. | Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий  | Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов.   | В течение года     |

|      |   |  |                               |
|------|---|--|-------------------------------|
| 5.   | <b>Правовое воспитание</b>  |  |                               |
| 5.1. | Организация и проведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений        | <p>Оформление стенда «Закон один для всех».</p> <p>Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних.</p> <p>Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде.</p> <p>Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска.</p> <p>Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации).</p> | Декабрь<br><br>В течение года |
| 6.   | <b>Трудовое воспитание</b>  |  |                               |
| 6.1  | Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству | Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории  | В течение года                |
| 5.   | <b>Организация работы с родителями обучающихся</b>  |  |                               |
| 5.1  | Сотрудничества с родителями в период всех этапов подготовки спортсмена.                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение родительских собраний в тренировочных группах;</li> <li>- создать группы с родителями и обучающимися по организации обратной связи в мессенджерах, сети Интернет;</li> <li>- проведение совместных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- организация присутствия родителей на соревнованиях.</li> </ul>   | В течение года                |

### **V. Организация антидопинговой работы.**

Целью проведения антидопинговой работы в Учреждении является формирование установки у детей о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и

противоречащего сути спорта как такового. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся. При проведении занятий могут быть использованы игровые формы, диалоги, групповые дискуссии.

На начальном этапе подготовки юных биатлонистов в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах. Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

За последние годы в работе с биатлонистами широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу представлен в таблице 6.

Таблица 6

Примерный план антидопинговых мероприятий

| №  | Название мероприятий  | Срок проведения | Ответственный           |
|----|---|-----------------|-------------------------|
| 1. | Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения                | В течение года  | методист, мед. работник |
| 2. | Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации           | Январь          | методист, мед. работник |
| 3. | Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | Март            | Тренеры-преподаватели   |
| 4. | Проведение теоретических занятий по   | В течение       | Тренеры-преподаватели   |

|    |  |                |                       |
|----|--|----------------|-----------------------|
|    | антидопинговой тематике для спортсменов  | года           |                       |
| 5. | Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) тематических бесед | Ноябрь         | Тренеры-преподаватели |
| 6. | Участие в образовательных семинарах  | В течение года | Тренеры-преподаватели |
| 7. | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил  | По факту       | Руководитель          |

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера под подпись спортсмена. Для спортсменов групп УТЭ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

## **VI. Планы инструкторской и судейской практики**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Цель инструкторской и судейской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по виду спорта биатлон.

### **6.1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет.**

Спортсмены должны:

- овладеть принятой в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами и построениями группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарём;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими спортсменами, в техники передвижения на лыжах и лыжероллерах;
- уметь показывать основные элементы техники стрельбы из положения лёжа с упора их пневматического оружия и малокалиберного оружия в тире.

Судейская практика осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах – в роли контролёра на дистанции, в роли судьи на штрафном кругу.

1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет.

Спортсмены должны:

- уметь составлять план-конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТЭ до 3-х лет обучения;

- проводить отдельные части занятия по обучению различными способами передвижения на лыжах и лыжероллерах (по заданию тренера);

- уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления.

Обучение основным элементам техники стрельбы: проведение отдельных частей занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы в покое и после физической нагрузки при стрельбе из положения лёжа и стоя. Уметь определять ошибки в технике стрельбы и показать подводящие упражнения для их исправления.

Практика судейства соревнований: в роле судьи на штрафном круге; в роли помощника судьи на финише; в роли помощника начальника трассы.

Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по биатлону.

Провести инструктаж по техники безопасности.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица 7

#### План инструкторской и судейской практики

| Мероприятия   | Этап спорт. под. |
|---|------------------|
| Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.   | УТЭ              |
| Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований). | УТЭ              |
| Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.  | УТЭ              |
| Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.  | УТЭ              |
| Анализ результатов выполнения тренировочных планов.   | УТЭ              |
| Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.   | УТЭ              |
| Организация мест тренировочных занятий.   | УТЭ              |
| Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий  | УТЭ              |

## **VII. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применения восстановительных средств.**

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

### **7.1. Педагогические средства восстановления.**

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

### **7.2. Психологические средства восстановления.**

При психологическом воздействии на обучающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Большое значение имеет знание тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, умение определить психологическую совместимость спортсменов, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

### **7.3. Гигиенические средства восстановления.**

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у обучающихся правильной техники выполнения базовых движений.



#### **7.4. Правила техники безопасности.**

Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
7. Применять упражнения на расслабление и массаж.
8. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг». Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

#### **7.5. Медико-биологический контроль.**

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности. Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов. Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям биатлоном;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса биатлонистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием биатлонистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий биатлонистов;
- медицинское обеспечение соревнований по биатлону;

- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий биатлоном, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;

- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании. Примерный план применения медицинских и медико-биологических средств восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица 8

План медицинских (врачебных мероприятий)

| №  |  | Этапы и годы подготовки |            |                    |                    |
|----|--|-------------------------|------------|--------------------|--------------------|
|    |  | ЭНП                     |            | УТЭ                |                    |
|    |  | До года                 | Свыше года | До трех лет        | Свыше трех лет     |
| 1. | Углубленное медицинское обследование (УМО)   |                         |            | 1 раз в 12 месяцев | 1 раз в 12 месяцев |
| 2. | Диспансерное наблюдение  |                         |            | +                  | +                  |
| 3. | Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях   |                         |            | +                  | +                  |
| 4. | Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке | +                       | +          | +                  | +                  |
| 5. | Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью                                     | +                       | +          | +                  | +                  |
| 6. | Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха                                | +                       | +          | +                  | +                  |
| 7. | Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)   | +                       | +          | +                  | +                  |

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н Медицинский контроль УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

### **VIII. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «биатлон»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «биатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Для контроля освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающихся, рекомендуется использовать виды контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки (оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).

Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в начале и в конце учебного года.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценки целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольно-переводные нормативы проходят в форме промежуточной и итоговой аттестации спортсменов. Контроль общей, специальной и технической подготовки проводится в мае – сентябре.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «биатлон» представлены в таблицах 9-10.

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «биатлон»

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |  |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег 60 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 11,2                      | 11,5    | 11,1                         | 11,3    |
| 1.2.  | Бег 500 м по пересеченной местности  | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 2.10                      | 2.30    | 2.08                         | 2.28    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | кол-во раз        | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | +4                        | +5      | +8                           | +11     |
| 1.5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | 140                       | 130     | 150                          | 140     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |  |                   |                           |         |                              |         |

|      |  |            |          |    |          |    |
|------|--|------------|----------|----|----------|----|
| 2.1. | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 сек | кол-во раз | не менее |    | не менее |    |
|      |  |            | 15       | 10 | 17       | 12 |
| 2.2. | Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия                                    | с          | не менее |    | не менее |    |
|      |  |            | 30,0     |    | 30,0     |    |

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «биатлон»

| № п/п                                    | Упражнения   | Единица измерения | Норматив          |                     |
|--|--|-------------------|-------------------|---------------------|
|  |  |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |  |                   |                   |                     |
| 1.1.                                     | Бег 60 м   | с                 | не более          |                     |
|  |  |                   | 9                 | 9,6                 |
| 1.2.                                     | Бег 100 м  | с                 | не более          |                     |
|  |  |                   | 15,3              | 16,7                |
| 1.3.                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | кол-во раз        | не менее          |                     |
|  |  |                   | 7                 | 4                   |
| 1.4.                                     | Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 сек | кол-во раз        | не менее          |                     |
|  |  |                   | 30                | 25                  |
| 1.5.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                | не менее          |                     |
|  |  |                   | 170               | 160                 |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки |   |  |          |
|--|---|--|----------|
| 2.1.   | Бег 1000 м по пересеченной местности                            | мин, с   | не более |
|  |   |  | 4.00     |
| 2.2.   | Бег на лыжах свободным стилем 5000 м                            | мин, с   | не более |
|  |   |  | 22.00    |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |   |  |          |
| 3.1  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)    | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский |          |
| 3.2  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»            |          |

### **Методические указания по организации тестирования.**

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 - «Бег 60 с высокого старта». Тест предназначен для выполнения физических качеств «скорость».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности с твёрдым покрытием. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Спортсмен стартует после команды «Марш». Главная задача как можно быстрее набрать скорость и сохранить её до финиша. Финишировать необходимо на максимальной скорости.

Тест 2 - «Бег 100 с низкого старта». Тест предназначен для выполнения физических качеств «скорость».

Методика выполнения. По команде «На старт» подойти к стартовой линии, толчковую ногу поставить перед стартовой линией, опуститься на колено второй ноги, руки выставляются перед стартовой линией (упор на пальцы). По команде «Внимание» обе пятки отрываются от поверхности, таз поднимается высоко вверх.

Спортсмен стартует после команды «Марш». Главная задача как можно быстрее набрать скорость и сохранить её до финиша. Финишировать необходимо на максимальной скорости. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 3 - «И.п. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук».

Выполняется из исходного положения: вис хватом ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное спортсмену. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Тест 4 - «Подъем туловища лежа на спине (за 30 секунд)».

Выполняется парами. Один из партнеров выполняет упражнение, второй удерживает его ноги за ступни и голени. Исходное положение: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки согнуты и сжаты за головой «в замок», локти вперед, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом на ширине плеч, ступни прижаты партнером к полу.

Спортсмен выполняет максимальное количество поднимания туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Тест 5 - «Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика выполнения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 6 - «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).



Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Тест 7 - «Бег 500, 1000 метров по пересеченной местности» Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег проводится по пересеченной местности. Используется высокий старт. Ноги сгибаются в коленях, вес тела переносится на толчковую ногу; корпус наклонен вперед, голова пересекает финишную линию носком ботинка. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 8 - «Бег на лыжах свободным стилем 5 км, предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Передвижение на лыжах свободным стилем проводится по пересеченной местности. По команде «На старт!» спортсмены (спортсмен) занимают свои места перед линией старта. После «Марш!» они начинают движение. Спортсмен считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

## **IX. Рабочая программа**

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа – нормативный документ, обязательный для выполнения и определяющий цели образовательной деятельности, содержание преподавания спортивных дисциплин, формы, методы и критерии оценки уровня усвоения материала на основе примерных программ для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ. Рабочая программа является обязательной для дополнительной общеразвивающей программы и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки исходя из понятий «Образовательная программа» (ФЗ № 273, гл.1 ст. 2 п. 9) «Образовательная программа спортивной подготовки» (ФЗ № 127 ст.12 п.1 ч.4).

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году подготовки и должна быть рассчитана на период с 1 января по 31 декабря (52 недели).

При составлении рабочей программы должны учитываться следующие факторы:

- целевые ориентиры деятельности образовательного учреждения;
- образовательные потребности;
- возможности тренера-преподавателя;
- состояние здоровья обучающихся;
- уровень способностей обучающихся;
- состояние материально-технического обеспечения образовательного процесса.

На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники биатлона. Тренировочный процесс, в группах начальной подготовки имеет преимущественно обучающую направленность.

Тренировочный этап (спортивной специализации) – вся тренировочная деятельность на данном этапе направлена на формирование знаний и навыков у биатлонистов в умении применять и использовать нужные технические элементы.

## **9.1. Виды тренировочной деятельности**

### **9.1.1. Общая физическая подготовка.**

1. Строевые упражнения применяются в целях организации спортсменов, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

2. Общеразвивающие упражнения. Эти упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие спортсменов: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костносвязочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

#### **2.1. Упражнения без предметов и с предметами**

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

3. Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

4. Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

5. Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, лыжи, гребля, туризм, спортивные игры.

6. Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

7. Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

8. Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими

покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

9. Другие виды спорта. Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные. Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции.

Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

Гимнастика: подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — баскетбол, волейбол, футбол и другие. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: эстафеты с мячом, с обручами, эстафеты пригибным шагом, «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

### **9.1.2. Специальная физическая подготовка**

**Этап начальной подготовки.** При занятиях на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения. Изучение техники стрельбы целесообразно начинать из пневматического оружия, дающего возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы.

#### Лыжная подготовка

- специальные подготовительные упражнения в бесснежный период;
- кроссовая подготовка;
- ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика;

- упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику лыжных ходов;
- специальные упражнения для овладения классическими лыжными ходами;
- имитация попеременного двухшажного хода без палок на склоне 3-5%;
- имитация попеременного двухшажного хода с палками;
- подготовительные упражнения на снегу на месте;
- специальные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами;
- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- подводящие упражнения в движении по ровной местности с палками в руках, без палок;
- подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### Стрелковая подготовка

- изготовка для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия;
- техника стрельбы лежа с упором
- приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа;
- определение средней точки попадания 3-5 выстрелов, внесение поправок в прицел;
- ознакомление с техникой выполнения выстрела;
- совершенствование элементов техники выполнения выстрела, прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма;
- упражнения по изготовке для стрельбы из положения лежа без учета времени;
- упражнения на правильность обработки спускового крючка;
- упражнения на удерживание мушки, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 секунд;
- упражнения с имитацией процесса выстрела;
- упражнения в стрельбе на время в спокойном состоянии;
- упражнения по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы из положения лежа;
- упражнения по совершенствованию элементов прицеливания из положения лежа с упора;
- упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи.

#### **Тренировочный этап.**

## Лыжная подготовка

В бесснежный период:

- упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику лыжных ходов;
- ходьба, бег различной интенсивности с грузом по стадиону и пересеченной местности;
- ходьба в полуприседе по равнине и на подъемах различной крутизны;
- прыжки в длину на обеих ногах вперед, назад, вправо, влево. То же с поворотом на 180 и 360 градусов;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- кросс по пересеченной местности с имитацией попеременного двушажного хода в подъем;
- многоскоки с ноги на ногу, тройной, 5-скок, 10 – скок;
- передвижение на лыжах с оружием;
- упражнения, имитирующие технику лыжных ходов на месте, в движении без палок, с лыжными палками на ровной местности и на подъеме.

В зимнее время:

- повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее;
- способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры;
- способы лыжных ходов – попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- способы подъемов: попеременный двушажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «лесенка»;
- способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках с узким и широким ведением лыж;
- способы преодоления неровностей бугра, впадины, уступа;
- способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением;
- способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах;
- выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами.

## Стрелковая подготовка

- изготовка для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени;
- совершенствование приемов изготовки;
- стрельба на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов 40,30,20 с;
- отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и стоя (эстафеты, спринтерские гонки);

- стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах;
- совершенствование элементов прицеливания из положения лежа с упора, с ремня;
- надевание и снятие оружия и палок на время в покое и после физической нагрузки;
- то же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах, на лыжероллерах);
- стрельба из положения стоя при различных вариантах изготровки: на балансе, силовая изготровка, метод силовых включений;
- стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения во времени.
- имитация стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую».

### **9.1.3.Техническая подготовка.**

Группы начальной подготовки. При занятиях на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

На первоначальном этапе лыжной подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарём как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Первые занятия проводятся не далеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы.

#### Подготовительные упражнения в бесснежный период:

Упр. 1. Принять исходное положение (и.п.) – стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упр. 2. И. п. как в упр. 1. Задача – маховые движения руками вперёд-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр. 3. И. п. туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены в низ. Задача – продвигаться вперёд мелкими шагами. Цель упражнения – научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 10-25 м.

Упр. 4. И. п. – стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача – имитация махового выпада ногой и тазом вперёд с

возвращением в и.п. Цель упражнения – научить правильному движению таза в момент выноса вперёд маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 м.

Упр. 5. И. п. – стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача – имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения – энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

Упр. 6. И. п. – зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача – энергичная ходьба в воде. Цель упражнения – выполнять махи выпрямленной ногой.

Упр.7. И. п. – стойка лыжника (упр. 1). Задача – мелкими шагами продвигаться вперёд с выносом рук вперёд и обозначения отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упр.8. Имитация попеременного двушажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5 градусов).

Упр. 9. Имитация попеременного двушажного хода с палками.

#### Подготовительные упражнения на снегу на месте:

- надевание и снятие лыж;
- поочерёдное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);
- поднимание и опускание поочерёдно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
- поочерёдное поднимание согнутой ноги вперёд с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);
- прыжки на лыжах на месте;
- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперёд (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперёд правой, а затем левой ногой;
- передвижение приставными шагами в стороны;
- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.



При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп.

Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку – многократное сгибание и разгибание ног;
- изобрази зайчика – прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста – поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;
- покажи маятник – поочерёдное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;
- нарисуй гармошку – переступание в сторону поочерёдно носками и пятками лыж.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок:

- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
- ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;
- лыжный самокат – продолжительное скольжение на одной и той же лыж за счёт многократного отталкивания другой.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне; - бег на лыжах по кругу, восьмёркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т .д.); - прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;
- игры и игровые занятия на равнинной местности;
- бег на перегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определённом месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками. Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;

- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперёд то правую, то левую ногу;
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и на оборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повёрнута влево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов.

Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счёт изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъёмами в гору способами «полуёлочка», «ёлочка», «лесенка», подъём зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и небольшим склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъёмов, спусков, поворотов, равнинных участков.

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.

В соответствии с принятой терминологией коньковые лыжные ходы в зависимости работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двушажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двушажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Тренировочные группы. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Способы лыжных ходов – попеременный двушажный, одновременный безшажный, одновременно одношажный.

Способы подъёмов: попеременный двушажный ход (ступающий и скользящий), «полуёлочка», «ёлочка», «лесенка».

Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках (с узким и широким ведением лыж).

Способы преодоления неровностей (преодоление бугра, впадины, уступа).

Способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением. Способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах. Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами. Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Упражнения для обучения коньковым способам передвижения

Обучение полуконьковому ходу. Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период.

Упр. 1. И. п. – полуприсед. Задача – ходьба в полуприсяде на равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр. 2. И. п. – полуприсед. Задача – ходьба в полуприсяде вперёд – в сторону под углом 45° по равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр. 3. И. п. – полуприсед. Задача – прыжки в длину на обеих ногах (вперёд, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360°.

Упр. 4. И. п. – полуприсед. Задача – многократные прыжки на обеих ногах вперёд («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. И. п. – вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача – многоскоки с ног на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) – 50-100 м. При

выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

Упр. 6. И. п. – полуприсед. Задача – смещаясь вперёд, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения – выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать её от опоры.

Упр. 7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закреплённым за пояс или за плечи. Партнёр идёт сзади, удерживая выполняющего упражнение.

Упр. 8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развёрнутыми носками стоп наружу.

Упр. 9. Прыжки левым боком в подъём из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

Упр. 10. передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения. Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 1-3о. Площадка должна быть ровной и хорошо укатанной. Кроме того, выбирается ровный, хорошо утрамбованный, пологий склон. Используются следующие упражнения:

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.
2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.
3. То же но, двигаясь по «восьмёрке».
4. Поочерёдное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).
5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.
6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24градусов в направлении движения.
7. Подъём «ёлочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3градусов.
9. То же на равнине.
10. То же в подъём 2-3 градуса.

#### **9.1.4. Совершенствование техники и тактики стрельбы.**

Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовления и выполнения выстрела в биатлоне осуществляется в соответствии с

программным материалом, на основе которого составляется расписание, предусматривающее проведение теоретических и практических занятий, как в условиях тира, так и на открытом стрельбище.

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

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление.

Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов – «вхолостую».

Соотношение времени на практическую стрельбу и тренировку без патронов зависит от задач урока, продолжительности занятий, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой или комплексной подготовки, для разрядников – до 35% .

Тренер должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись чёткого выполнения предыдущего. Начальное обучение приёма изготовления к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме урока (занятия), состоящего из следующих разделов:

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

Группы начальной подготовки изучают технику стрельбы из пневматического оружия. Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость вылета пульки достигает 160-180 м/с, а её вес составляет 0,28-0,32 г. Невысокая начальная скорость и малая масса пульки не вызывает вибрации ствола при выстреле.

Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок - оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки не более 2,5 кг. Поэтому на первом этапе подготовки спортсмену требуется дополнительные усилия для удерживания с точке прицеливания облегчённой винтовки, но в дальнейшем это будет

способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как вес винтовки на 2 кг. легче веса основного веса оружия (БИ-7-2). Это способствует повышенной собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки. Спортсмены данной возрастной группы знакомятся с техникой изготовления для стрельбы из положения лёжа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия. Далее они знакомятся с техникой стрельбы лёжа с упором. Изучают приёмы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лёжа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия.

Определения средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицел. Ознакомление с техникой выполнения выстрела.

Совершенствование элементов техники выполнения выстрела – прицеливание, задержка дыхания и отработка ударноспускового механизма. Совершенствование выполнения выстрела из положения лёжа.

Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

Тренировочные группы. Углубление и закрепление занятий и навыков прицеливания из положения лёжа и при стрельбе из пневматического оружия. Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия.

Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовления для стрельбы из положения лёжа.

Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах. Приёмы изготовления: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания.

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 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 изготовления: на балансе, силовая изготовления, 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».

### **9.1.5. Психологическая подготовка.**

Специфика биатлона, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.



Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать

степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсменов проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у биатлонистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

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

#### **9.1.6. Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных биатлонистов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса.

Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивных школ. Средства восстановления подразделяются на:

##### **1. Педагогические.**

1.1. Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих

и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

1.2. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; поведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

1.3. Планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья.

1.4. Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

2. Гигиенические. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

3. Медико-биологические средства восстановления включают в себя:

3.1. Правильную оценку и учёт состояния здоровья;

3.2. Информацию о текущем функциональном состоянии;

3.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности;

3.4. Использование комплекса фармакологических средств с учётом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);

3.5. Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.

4. Психологические. Применяют различные приёмы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу – психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приёмы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряжённости, психической угнетённости, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и её модификации – психорегулирующая тренировка, внушённый сон-отдых, самовнушения, видеопсихологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма

посредством слова. Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжёлыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушённый сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объём выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения: в ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

### **9.1.7. Теоретическая подготовка**

Содержание примерных тем занятий по теоретической подготовке.

*Тема №1.* Лыжный спорт в системе физического воспитания. Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта и биатлона России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Международные связи Федерации лыжного спорта и биатлона России.

*Тема № 2.* История развития лыжного спорта и биатлона. Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки, наскальные изображения. Первые письменные документы, в которых упоминаются лыжи. Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне. Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Техника передвижения. Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки. История возникновения биатлона. Участие советских биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Развитие биатлона за рубежом. Эволюция стрелкового оружия, применяемого в биатлоне, мишеней, стрельбищ и дистанций стрельбы в биатлоне.

*Тема № 3.* Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена. Понятие о гигиене при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. 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. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом. Профилактика заразных заболеваний. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

*Тема № 4.* Техника безопасности при занятиях биатлоном. Причины. Вызывающие травматизм, потёртости, переохлаждения 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 № 5.* Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика.) Эволюция оружия в биатлоне. Основы теории спортивно-пулевой стрельбы. Прицельные приспособления. Патроны для стрельбы в биатлоне. Выстрел. Взрывчатые вещества. Прочность и «живучесть» ствола. Начальная скорость и кинетическая энергия пули, пробивное действие и дальность полёта пули. Отдача оружия при выстреле, образование угла вылета, его зависимость от изготовления биатлониста.

*Тема № 6.* Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика). Траектория паллета пули. Действие силы тяжести и сопротивление воздух на пулю. Зависимость формы траектории полёта пули от угла вылета её из канала ствола винтовки. Элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, её формы и поперечной нагрузки, метеорологических условий. Внесение поправок в прицел в зависимости от метеорологических условий (ветер, освещение, температура воздуха). Рассеивание пробоин при стрельбе, средняя точка попадания (СТП). Методы определения СТП. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, постановка дыхания, прицеливание и отработка ударно-спускового механизма. Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне. Зависимость темпа стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей биатлониста. Способы держания оружия при подготовке для стрельбы.

*Тема № 7.* Характеристика трасс и стрельбища для биатлона. Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Определение сложности трасс по следующим признакам:

- подъёмам (длина подъёма, количество, крутизна и перепад высот);

- спускам (длина спуска, количество, крутизна, количество поворотов на спуске);
- по процентному соотношению равнинных участков, подъёмов и спусков;
- по общей протяжённости дистанции. Оборудование стрельбища.

Размеры установок для стрельбы в биатлоне. Оборудование лыжных трасс и стрельбищ телефонной и радиосвязью, стартовых и финишных площадок электронными системами. Мероприятия по подготовке стрельбищ и лыжных трасс в бесснежный период и выпадением снега.

*Тема № 8.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Анализаторы. Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий биатлоном. Органы пищеварения, выделения. Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.

*Тема № 9.* Анализ сил, действующих на биатлониста. Силы, действующие на биатлониста при передвижении на лыжах по дистанции и стрельбе. Сила тяжести. Сила реакции опоры. Величины вертикальной и горизонтальной составляющих отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Продолжительность отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Понятие импульса и градиента силы. Сила инерции. Направление отталкивания. Изменение вектора отталкивания во времени. Угол активного отталкивания. Пути увеличения эффективности отталкивания ногой и рукой. Сила трения лыж о снег. Сила сопротивления воздуха.

*Тема № 10.* Внешние условия применения лыж.

Условия скольжения. Свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов на структуру и свойства снежного покрова. Теория скольжения. Сцепление твёрдого предмета со снегом и льдом. Силы трения. Коэффициенты трения скольжения и сцепления. Способы определения коэффициентов трения скольжения и сцепления. Влияние различных факторов на силы трения, скольжения и сцепления. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

*Тема № 11.* Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста.

Подготовка лыжного инвентаря и оружий к соревнованиям. Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений. Одежда, обувь и снаряжения 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, щётки, 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 № 12.* Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне. Классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика. Лыжная терминология по технике. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и её составляющие – длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов. Характеристика позы биатлониста. Условия для выполнения толчка ногой. Способы поворота на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъёмов, преодолений неровностей. Передвижение на лыжах с оружием. Отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста. Просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, видеоманускриптов записей. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных биатлонистов. Энергетическая «стоимость» различных способов передвижения на лыжах. Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов. Тренажёры и специально подготовленные упражнения для освоения коньковых ходов.

*Тема № 13.* Основы методики тренировки в биатлоне. Тренировка и её физиологические показатели. Значение всесторонней физической подготовленности как основа 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. Виды подготовки биатлонистов: физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая, лыжная стрелковая, комплексная.

*Тема № 14.* Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста. Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники биатлониста в специальных

средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений биатлониста в имитации и на лыжероллерах. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

*Тема № 15.* Тактическая подготовка биатлониста. Понятие о тактике. Тактическая подготовка как один из разделов тренировки спортсменов. Разделы тактической подготовки: планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; совершенствование приёмов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; совершенствование приёмов в борьбе с соперником при непосредственном контакте. Анализ результатов проведённых соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

*Тема № 16.* Физические качества биатлониста. Характеристика качеств. Сила. Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила и др.) средства развития силы (упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т.д.). Основные методы развития силы: использование не предельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) упражнений. Быстрота (скоростные способности). Критерии оценки быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Развитие быстроты: подбор средств для развития быстроты. Объём и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты. Выносливость. Определение выносливости. Виды утомления. Общая и специальная выносливость. Воспитание выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и её оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости. Тесты контроля воспитания равновесия и ловкости.

*Тема № 17.* Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время. Общеразвивающие упражнения. Передвижение по пересечённой местности, применение тренажёров. Средства специальной скоростно-силовой



подготовки. Шаговая имитация. Имитация с палками в подъём. Передвижение по искусственной лыжне.

*Тема № 18.* Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах. Методика развития скоростно-силовых качеств при тренировках на снегу. Использование трасс с сильно пересечённым рельефом с показателями суммы перепадов высот, превышающих аналогичные показатели соревновательных трасс. Использование повышенных скоростей в отличных условиях скольжения, тренировки на местности под уклон, последовательное применение скоростных тренировок. Прохождение части трассы со скоростью выше соревновательной. Применение более коротких дистанций. Использование отягощений. Подготовка на глетчерах; в местах, где снег лежит круглый год; передвижение по искусственному снегу.

*Тема № 19.* Тренажёры в лыжных гонках и биатлоне. Обзор тренажёров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колёсами, самокаты, тредбаны. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажёров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажёры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажёров.

*Тема № 20.* Изучение правил соревнований по биатлону.

## **9.2. Учебно-тематический план.**

Календарно-тематическое планирование – это раздел рабочей программы, включающий дифференцированный материал, соответствующий учебному плану и графику годовой деятельности Учреждения. В учебно-тематическом планировании тренера-преподавателя отражены темы тренировочных занятий, последовательность их изучения, используемые организационные форма и количество часов.

Знание теоретических основ планирования, управления тренировочным процессом, умение применять эти знания на практике являются для тренера – преподавателя обязательным. Тренер-преподаватель, опираясь на требования Программы ежегодно составляет учебно-тематическое планирование отдельно на каждую группу. Примерный учебно-тематический план приведен в приложении 2.

## Х. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» основаны на особенностях вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "биатлон", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "биатлон" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "биатлон" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон».

Программный материал каждого этапа подготовки формируется с учетом его специфики, возрастных, морфофункциональных, психоэмоциональных особенностей спортсменов. А также на основе сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств, представленных в таблице 11.

Таблица 11

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) |    |    |     |    |    |    |    |    |
|---|---------------|----|----|-----|----|----|----|----|----|
|   | ЭНП           |    |    | УТЭ |    |    |    |    |    |
|   | 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                          |   | + | + | + | + | + |   |   |   |

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру и распределенного в рамках, утвержденного руководителем Учреждения, расписания.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя, закрепленного приказом за определенной группой занимающихся, с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных школах и других образовательных организациях.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировочного процесса, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

## **XI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **10.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжно-биатлонной трассы и стрельбища (тира);
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (список необходимого оборудования представлен в таблице 12);
- обеспечение спортивной экипировкой (список спортивной экипировки представлен в таблице 13);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование                             | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Велосипед спортивный                     | штук              | 12                 |
| 2.    | Весы медицинские                         | штук              | 1                  |
| 3.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)       | комплект          | 2                  |
| 4.    | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект          | 5                  |
| 5.    | Доска информационная                     | штук              | 2                  |
| 6.    | Зеркало настенное (0,6 х 2 м)            | штук              | 4                  |
| 7.    | Измеритель скорости ветра                | штук              | 2                  |
| 8.    | Коврик для стрельбы                      | штук              | 10                 |
| 9.    | Крепления лыжные                         | пар               | 10                 |
| 10.   | Крепления лыжные для лыжероллеров        | пар               | 10                 |
| 11.   | Лыжероллеры                              | пар               | 10                 |

|     |   |          |       |
|-----|---|----------|-------|
| 12. | Лыжи гоночные   | пар      | 10    |
| 13. | Мазь лыжная (для различной температуры)   | штук     | 10    |
| 14. | Мазь лыжная (порошкообразная)<br>(для различной температуры)  | штук     | 10    |
| 15. | Мат гимнастический  | штук     | 6     |
| 16. | Мишень бумажная для стрельбы из спортивного оружия<br>калибра 5,6 мм  | штук     | 10000 |
| 17. | Мишень бумажная для стрельбы из пневматических<br>винтовок калибра 4,5 мм   | штук     | 10000 |
| 18. | Мяч баскетбольный   | штук     | 3     |
| 19. | Мяч волейбольный  | штук     | 3     |
| 20. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)  | комплект | 3     |
| 21. | Мяч футбольный  | штук     | 3     |
| 22. | Накаточный инструмент с тремя роликами  | комплект | 2     |
| 23. | Палка гимнастическая  | штук     | 12    |
| 24. | Палки для лыжных гонок  | пар      | 10    |
| 25. | Парафин без содержания фтора различной температуры<br>(упаковка не менее 180 г)   | штук     | 10    |
| 26. | Парафин с низким содержанием фтора различной<br>температуры (упаковка не менее 180 г)   | штук     | 10    |
| 27. | Парафин с высоким содержанием фтора различной<br>температуры (упаковка не менее 180 г)  | штук     | 10    |
| 28. | Пробка синтетическая для обработки скользящей<br>поверхности лыж  | штук     | 40    |
| 29. | Рулетка металлическая (50 м)  | штук     | 1     |
| 30. | Скакалка гимнастическая   | штук     | 12    |
| 31. | Скамейка гимнастическая   | штук     | 12    |
| 32. | Скребок стальной для обработки лыж  | штук     | 50    |
| 33. | Снегоход, укомплектованный приспособлением для<br>прокладки лыжных трасс, либо ратрак<br>(снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных<br>трасс) | штук     | 1     |
| 34. | Стенка гимнастическая   | штук     | 4     |
| 35. | Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней   | комплект | 5     |
| 36. | Стол для подготовки лыж   | штук     | 4     |
| 37. | Стол опорный для подготовки лыж   | штук     | 4     |
| 38. | Стрелковая металлическая установка для стрельбы из<br>спортивного оружия калибра 5,6 мм   | штук     | 10    |
| 39. | Стрелковая металлическая установка для стрельбы из<br>пневматических винтовок калибра 4,5 мм  | штук     | 10    |
| 40. | Стрелковый компьютерный тренажер  | комплект | 2     |
| 41. | Термометр наружный для измерения температуры снега и<br>влажности воздуха   | штук     | 4     |
| 42. | Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого   | штук     | 5     |

|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
|     | пояса  |          |    |
| 43. | Флажки для разметки лыжных трасс                                   | комплект | 1  |
| 44. | Шкурка шлифовальная  | штук     | 20 |
| 45. | Щетка для обработки лыж  | штук     | 40 |
| 46. | Электромегатфон  | комплект | 2  |
| 47. | Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж | комплект | 1  |
| 48. | Эмульсия лыжная (для различной температуры)                        | штук     | 10 |
| 49. | Эспандер лыжника   | штук     | 12 |

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |          |                   |                             |                         |   |                         |
|--|--|----------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п  | Наименование   | Ед. изм. | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |
|  |  |          |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         |
|  |  |          |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией до 7,5 Дж | штук     | на обучающегося   | 0,3                         | 1,5                     | 1   | 1,5                     |
| 2.   | Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм газобаллонного типа с дульной энергией до 7,5 Дж      | штук     | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 3                       |
| 3.   | Крепления лыжные   | пар      | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 4.   | Крепления лыжные для лыжероллеров  |          | на обучающегося   | -                           | --                      | 1   | 1                       |
| 5.   | Лыжероллеры  | пар      | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |

|     |  |      |                 |      |   |      |   |
|-----|--|------|-----------------|------|---|------|---|
| 6.  | Лыжи гоночные  | пар  | на обучающегося | -    | - | 1    | 1 |
| 7.  | Палка для лыжных гонок   | пар  | на обучающегося | -    | - | 1    | 1 |
| 8.  | Патрон для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм | штук | на обучающегося | -    | - | 4000 | 1 |
| 9.  | Пулька для пневматической винтовки калибра 4,5 мм                              | штук | на обучающегося | 6000 | 1 | 8000 | 1 |
| 10. | Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм              | штук | на обучающегося | -    | - | 1    | 5 |

### 10.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519).

Требования к образованию и обучению: среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы: Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

Обязательные требования: с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) обучаться не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Трудовые действия: планирование образовательного процесса с учетом требований ФССП и настоящей Программы.

Должен уметь разрабатывать: дополнительную общеобразовательную программу спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, рабочую программу по виду спорта отдельно на каждый этап и год подготовки, календарно – тематическое планирование, учебно-тематический план, планы воспитательной работы, календарный план спортивно-массовых мероприятий. Обосновывать выбор средств и методов тренировочного процесса по видам подготовки.

Необходимые знания: Концептуальные положения и требования к организации: тренировочного процесса в Учреждении, определяемые федеральными стандартами спортивной подготовки; особенности планирования тренировочного процесса по виду спорта; положения теории и методики физической культуры и спорта, педагогики физической культуры и спорта, психологии физической культуры и спорта, теории и методики избранного вида спорта, анатомии человека, биомеханики и физиологии человека, гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, гендерные особенности взрослых и детей, в том числе имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям видом спорта, методика контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека; правила вида спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской



классификацией; использование антидопинговых правил; требования к организации соревнований.

### **10.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Под информационным обеспечением тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки баскетболиста. Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в спортивных школах по биатлону, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видеоматериалы (видеоролики, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Ежемесячные методические занятия, обязательно должны быть включены в план работы организации. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по биатлону. Коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные результаты дают «Уроки мастерства» – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке биатлонистов.

Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таких изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. Тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, для создания современной,

эффективной, совершенной системы подготовки спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном биатлоне, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации.

### Список литературы

1. Шикунов М.И., Панкин С.Б., Комозоров Ю.М. Биатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Москва, Издательство ОАО «Советский спорт», 2005.

2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – М.: ФиС, 1999.

3. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. –М.: СпортАкадемПресс, 2001.

4. Кондрашов А.В. Техника коньковых лыжных ходов. М.:РИОГЦОЛИФК, 1990.

5. Кузин В.С., Макаров А.А. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах: Учебное пособие. – М.:РИОРГАФК, 1998.

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1046 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон» (зарегистрирован в Минюсте России 19.12.2022, регистрационный №71654).

7. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

8. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).

б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).

в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

г) [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Официальный сайт РФБ.

д) <https://biathlonrus.com/>

е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

### Годовой учебно-тренировочный план по биатлону

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                   | Этапы и годы подготовки  |      |      |  |      |      |      |      |
|------|--|--|------|------|--|------|------|------|------|
|      |  | Этап начальной подготовки  |      |      | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |      |      |      |      |
|      |  | 1 НП   | 2 НП | 3 НП | 1 УТ   | 2 УТ | 3 УТ | 4 УТ | 5 УТ |
|      |  | Недельная нагрузка в часах   |      |      |  |      |      |      |      |
|      |  | 6  | 9    | 9    | 14   | 14   | 14   | 18   | 18   |
|      |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия<br>в часах |      |      |  |      |      |      |      |
|      |  | 2  | 2    | 2    | 3  | 3    | 3    | 3    | 3    |
|      |  | Наполняемость групп (человек)  |      |      |  |      |      |      |      |
|      |  | 10   |      |      | 6  |      |      |      |      |
| 1.   | Общая физическая подготовка                          | 190  | 248  | 248  | 313  | 313  | 313  | 280  | 280  |
| 2.   | Специальная физическая подготовка                    | 68   | 112  | 112  | 174  | 174  | 174  | 224  | 224  |
| 3.   | Участие в спортивных соревнованиях                   | ---  | ---  | ---  | 29   | 29   | 29   | 84   | 84   |
| 4.   | Техническая подготовка                               | 48   | 94   | 94   | 131  | 131  | 131  | 187  | 187  |
| 5.   | Тактическая подготовка                               | ---  | ---  | ---  | 12   | 12   | 12   | 22   | 22   |
| 6.   | Теоретическая подготовка                             | ---  | ---  | ---  | 8  | 8    | 8    | 16   | 16   |
| 7.   | Психологическая подготовка                           | ---  | ---  | ---  | 9  | 9    | 9    | 18   | 18   |
| 8.   | Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 2  | 4    | 4    | 8  | 8    | 8    | 16   | 16   |
| 9.   | Инструкторская практика                              | ---  | ---  | ---  | 12   | 12   | 12   | 17   | 17   |
| 10.  | Судейская практика                                   | ---  | ---  | ---  | 10   | 10   | 10   | 21   | 21   |

|                                     |   |            |            |            |            |            |            |            |            |
|-------------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2          | 4          | 4          | 8          | 8          | 8          | 23         | 23         |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                 | 2          | 6          | 6          | 14         | 14         | 14         | 28         | 28         |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b> | <b>468</b> | <b>468</b> | <b>728</b> | <b>728</b> | <b>728</b> | <b>936</b> | <b>936</b> |

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|--|
| Этап начальной подготовки  | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>11880/15600</b>          |                  |  |
|                            | Строевые упражнения  | 2970/3900                   | сентябрь-август  | Применяются в целях организации спортсменов, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.  |
|                            | Общеразвивающие упражнения   | 2970/3900                   | сентябрь-август  | Равномерное развитие мышечной системы, укрепление костносвязочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно сосудистой системы и органов дыхания. |
|                            | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, расслабления   | 2970/3900                   | сентябрь-август  | Упражнения для развития специальных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, расслабления.  |

|  |   |                  |                 |   |
|--|---|------------------|-----------------|---|
|  | Другие виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, велосипедный спорт) | 2970/3900        | сентябрь-август | Бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные.<br>Подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднятие туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.<br>Эстафеты с мячом, с обручами.<br>Езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности. |
|  | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>4200/6420</b> |                 |   |
|  | Лыжная подготовка   | 2100/3210        | сентябрь-август | Специальные подготовительные упражнения в бесснежный период; Имитация попеременного двухшажного хода; Специальные упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами и т.д.   |
|  | Стрелковая подготовка   | 2100/3210        | сентябрь-август | Упражнения по изготовке для стрельбы из положения лежа без учета времени; упражнения на правильность обработки спускового крючка; упражнения на удерживание мушки; упражнения с имитацией процесса выстрела и т.д.  |
|  | <b>Техническая подготовка</b>   | <b>2400/5580</b> |                 |   |
|  | Подготовительные упражнения в бесснежный период   | 800/1860         | май-ноябрь      | Правильные движения таза в момент выноса ноги; Перенос центра тяжести на левую (правую) ногу; Имитация лыжных ходов.  |
|  | Подготовительные  | 800/1860         | декабрь-        | Подводящие упражнения, «чувство лыж и снега»,   |

|  |  |                |                |   |
|--|--|----------------|----------------|---|
|  | упражнения на снегу на месте   |                | апрель         | упражнение на равновесие, специальные подводящие упражнения.  |
|  | Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок/ с палками в руках                       | 800/1860       | декабрь-апрель | Подводящие упражнения, «чувство лыж и снега», упражнение на равновесие, специальные подводящие упражнения (попеременный, полуконьковый попеременный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный). |
|  | <b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия</b> | <b>240/480</b> |                |   |
|  | Аттестация обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений (повышение уровня физической подготовленности)          | 60/120         |                | Принятие контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями   |
|  | Проверка основ безопасного поведения при   | 60/120         |                | Беседы, лекции, викторины, тестирование.  |



|                                   |   |                                    |                         |   |
|-----------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------|---|
|                                   | занятиях спортом  |                                    |                         |   |
|                                   | Проверка общих знаний об антидопинговых правилах  | 60/120                             |                         | Анкетирование. Прохождение курсов по антидопинговым правилам.   |
|                                   | Медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия                                | 60/120                             |                         |   |
|                                   | <b>Самостоятельная подготовка</b>   | <b>2520/3780</b>                   | <b>в течение года</b>   | ОРУ, кроссовая подготовка, работа на лыжероллерах   |
| <b>Этап спортивной подготовки</b> | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b> | <b>Объем времени в год (минут)</b> | <b>Сроки проведения</b> | <b>Краткое содержание</b>   |
| <b>Учебно-тренировочный этап</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>14400/19620</b>                 |                         |   |
|                                   | Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, расслабления          | 7200/9810                          | сентябрь-август         | Упражнения для развития специальных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, расслабления. |

|  |   |                   |                 |   |
|--|---|-------------------|-----------------|---|
|  | Другие виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, велосипедный спорт) | 7200/9810         | сентябрь-август | Гимнастические упражнения на равновесие, акробатические упражнения: кувырки, вращения, перевороты, способствующие совершенствованию вестибулярного аппарата, велосипед, гребля.   |
|  | <b>Специальная физическая подготовка</b>  | <b>8100/14040</b> |                 |   |
|  | Лыжная подготовка   | 4050/7020         | сентябрь-август | Упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику лыжных ходов; ходьба, бег различной интенсивности с грузом по стадиону и пересеченной местности; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; имитация техники лыжных ходов на месте, в движении без палок, с лыжными палками на ровной местности и на подъеме.                          |
|  | Стрелковая подготовка   | 4050/7020         | сентябрь-август | Совершенствование приемов изготовления; стрельба из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах; отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовления для стрельбы как из положения лежа, так и стоя; совершенствование элементов прицеливания из положения лежа с упора, с ремня; стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения во времени. |
|  | <b>Техническая</b>  | <b>6300/11760</b> |                 |   |

|  |   |                 |                 |   |
|--|---|-----------------|-----------------|---|
|  | <b>подготовка</b>   |                 |                 |   |
|  | Выполнение подготовительных и подводящих упражнений в более сложных условиях          | 3150/5880       | сентябрь-август | Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры; способы подъёмов; способы спусков; способы преодоления неровностей; способы торможения  |
|  | Совершенствование техники способов передвижения, усвоенных на начальном этапе         | 3150/5880       | сентябрь-август | Способы лыжных ходов  |
|  | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>                         | <b>600/1680</b> |                 |   |
|  | Упражнения по стрелковой подготовке   | 85/240          | сентябрь-август | Тренировка в изготовке для стрельбы; тренировка по совершенствованию приемов изготовления; тренировка без патрона с закрытыми глазами; тренировка без патрона на устойчивость винтовки; тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела и т.д. |
|  | Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи | 85/240          | сентябрь-август | Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы); То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).   |
|  | Темы занятий по теоретической   | 85/240          | сентябрь-август | Тема №1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.   |

|  |            |  |   |
|--|------------|--|---|
|  | подготовке |  | <p>Тема № 2. История развития лыжного спорта и биатлона.</p> <p>Тема № 3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.</p> <p>Тема № 4. Техника безопасности при занятиях биатлоном.</p> <p>Тема № 5. Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика.)</p> <p>Тема № 6. Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика).</p> <p>Тема № 7. Характеристика трасс и стрельбища для биатлона.</p> <p>Тема № 8. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Тема № 9. Анализ сил, действующих на биатлониста.</p> <p>Тема № 10. Внешние условия применения лыж.</p> <p>Тема № 11. Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста.</p> <p>Тема № 12. Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне.</p> <p>Тема № 13. Основы методики тренировки в биатлоне.</p> <p>Тема № 14. Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста.</p> <p>Тема № 15. Тактическая подготовка биатлониста.</p> <p>Тема № 16. Физические качества биатлониста.</p> <p>Тема № 17. Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время.</p> <p>Тема № 18. Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах.</p> |
|--|------------|--|---|

|  |   |        |                 |   |
|--|---|--------|-----------------|---|
|  |   |        |                 | Тема № 19. Тренажёры в лыжных гонках и биатлоне. Обзор<br>Тема № 20. Изучение правил соревнований по биатлону.  |
|  | Общая психологическая подготовка спортсмена: Воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств. | 85/240 | сентябрь-август | Четко и ясно ставить цели и задачи перед обучающимися, воспитывать стремление к повышению спортивного мастерства и трудолюбия во время тренировочного процесса. Упражнения на расслабление (релаксация), игры на принятие самостоятельного решения связанного с риском, требующие преодоления чувства боязни, игры на развитие творческих способностей. |
|  | Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.  | 85/240 | ноябрь-май      | Использование средств управления психоэмоциональным состоянием: упражнение на снятие напряжения, настрой на старт, формирование благоприятного психологического климата внутри группы, повышение уровня воспитанности, наличие точных и понятных правил поведения, авторитет тренера, хороший моральный климат в группе.                                |
|  | Анализ спортивных достижений  | 85/240 | сентябрь-август | Построение графиков результативности, выяснение причин приведших к неудачному старту.   |
|  | Создание сложных ситуаций во время тренировки приближенной к соревновательной   | 85/240 | сентябрь-июнь   | Выполнение сложных тренировочных заданий на преодоление трудностей.   |

|  |  |                 |  |   |
|--|--|-----------------|--|---|
|  | <b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия</b> | <b>600/2220</b> |  |   |
|  | Аттестация обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений (повышение уровня физической подготовленности)          | 150/555         |  | Принятие контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями |
|  | Проверка основ безопасного поведения при занятиях спортом  | 150/555         |  | Беседы, лекции, викторины, тестирование.                                |
|  | Проверка общих знаний об антидопинговых правилах   | 150/555         |  | Анкетирование. Прохождение курсов по антидопинговым правилам.           |
|  | Медико-биологические мероприятия и восстановительные   | 150/555         |  |   |

|  |                                   |                  |                       |   |
|--|-----------------------------------|------------------|-----------------------|---|
|  | мероприятия                       |                  |                       |   |
|  | <b>Самостоятельная подготовка</b> | <b>4200/7560</b> | <b>в течение года</b> | ОРУ, кроссовая подготовка, работа на лыжероллерах |