**муниципальное казенное образовательное учреждение**
**дополнительного образования Костомукшского городского округа**
**«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Принята Педагогическим Советом
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»
№ 3 от 13.07.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»
_____ А.А. Богданов
«13» 07.20 39-ОД

# дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по БИАТЛОНУ

Срок реализации: 8-10 лет


Разработчик: Богданова И.В. – инструктор-методист
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»

Рецензент: Скориков А.Г. – старший тренер-преподаватель
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»


г. Костомукша
2020г.

# I. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении биатлона МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №1» г. Костомукша.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

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

Данная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией М.И. Шикунова и др., а также в соответствии с иными законами, нормативно правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Правила вида спорта биатлон (с изменения ми на 18.10.2019г.), Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «9» января 2017 г. № 6
- Правила вида спорта лыжные гонки. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерациот «01» ноября 2017 г. № 949

- Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «лыжные гонки», приказ Минспорта России № 61 от 31.01.2019г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» от 20.03.2019г №250 (зарегистрировано в Минюсте России 04.06.2019 № 54833),
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон» от 20.08.2019г №670 (зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2019 № 55990),
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"
- Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 № СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации;
- Приказ Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия от 13.08.2015 № 293 Об утверждении методических рекомендаций по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

Программа адаптирована к условиям деятельности ДЮСШ №1 в соответсвии с климатическим и условиями, материльно-техническим оснащением школы и несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в лыжном спорте.

**Деятельность по Программе направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — лыжные гонки,
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,

- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

**Программа предназначена для детей в возрасте от 9 до 18 лет.**

**Период освоения программы – 8-10 лет.**

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

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

Биатло́н — вид зимнего двоеборья (от лат. bis — дважды и др.-греч. ἆθλον — состязание, борьба) зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. С 1993 года официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и чемпионаты мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов (МСБ)

Прародителем биатлона считаются соревнования военных патрулей — вид спорта, правила проведения которого напоминают современную биатлонную командную гонку. На сегодняшний день существует много разновидностей биатлона, сочетающие: лыжную гонку и стрельбу из спортивного лука (арчери биатлон), гонку на снегоступах и стрельбу из винтовки (биатлон на снегоступах), гонку на охотничьих лыжах и стрельбу из охотничьей винтовки (охотничий биатлон). Среди не зимних видов биатлона выделяют летний биатлон — он сочетает бег и стрельбу (кросс-биатлон), гонку на лыжероллерах и стрельбу (лыжероллерный биатлон), и гонку на маунтин-байках (горных велосипедах) и стрельбу (биатлон на маунтин-байках). Из всех разновидностей биатлона только «классический» зимний биатлон, биатлон на снегоступах и летний биатлон курируются МСБ.

В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах. Длина лыж зависит от роста спортсмена — они не должны быть короче, чем рост спортсмена минус 4 см, максимальная длина не ограничена. Минимальная ширина лыж — 40 мм, масса — не менее 750 граммов. Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок (длина палок не должна превышать рост спортсмена; не разрешаются палки изменяемой длины и усиливающие толчок). Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и полуавтоматическое оружие. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели, используется кольцевая мушка

и диоптрический прицел, которые при стрельбе нужно совместить с чёрным кружком мишени. Калибр патронов составляет 5,6 мм.

Международные соревнования в биатлоне проводятся в трех возрастных группах: старшей (21 год и старше), юниорской (19-20 лет) и юношеской (до 18 лет). На соревнованиях национального уровня могут выделяться возрастные подгруппы среди юношей. Чем моложе группа, тем короче дистанции, на которых она соревнуется.

Шесть гонок (индивидуальная гонка, спринт, пасьют, масс-старт, эстафета и смешанная эстафета), которые проводятся в рамках, Олимпийских игр, Чемпионатов мира и Кубка мира, имеют чёткие, устоявшиеся правила проведения, которые закреплены в официальных документах Международного союза биатлонистов. Остальные виды биатлонных дисциплин пока ещё не проводятся на столь представительных соревнованиях, а правила их проведения не устоялись, вследствие чего они могут меняться или корректироваться.

**Перечень видов гонок в биатлоне в программе официальных соревнований Олимпийских игр (ОИ), Кубков мира (КМ), Чемпионатов мира (ЧМ) для спортсмнов старшей возрастной группы**

| Вид гонки, впервые проведены на соревнованиях среди мужчин/женщин | Характеристика гонки |
|---|---|
| **Индивидуальная гонка**<br>**ОИ – 1960/1992**<br>**ЧМ – 1958**<br>**КМ – 1978/1979 (сезон)** | Длина дистанции 20 км у мужчин (5 кругов по 4 км) и 15 км у женщин (5 кругов по 3 км). Участник сам выбирает себе место на стрельбище<br>Стреляют четырежды: первый и третий раз из положения лёжа, второй и четвёртый – из положения стоя. На один огневой рубеж дается 5 патронов. За каждый промах к времени прохождения дистанции добавляется одна минута.<br>Старт интервальный (обычно через 30 секунд до 1 минуты), подведение итогов гонки возможно только после финиша последнего участника. Стартовые номера определяются жеребьёвкой. Эта старейшая из сохранившихся на международном уровне биатлонная дисциплина существует в мало изменившемся виде вот уже более 50 лет. |
| **Спринт**<br>**ОИ – 1980/1992**<br>**ЧМ – 1974/1984**<br>**КМ – 1978/1979 (сезон)** | Длина дистанции 10 км у мужчин (3 круга по 3,33 км) и 7,5 км у женщин (3 круга по 2,5 км). Первая стрельба из положения лёжа, вторая – из положения стоя, они также сами выбирают себе места на стрельбище. На один огневой рубеж дается 5 патронов. За каждый промах спортсмены проходят специальные дополнительные 150 метров дистанции – т.н. «штрафной круг».<br>Старт интервальный (обычно через 30 секунд, до 1 минуты), подведение итогов гонки возможно только после финиша последнего участника. Стартовые номера определяются жеребьёвкой. 60 биатлонистов (на чемпионатах — 45), пришедших к финишу первыми, принимают участие в гонке преследования. |
| **Гонка преследования (пасьют)**<br>**ОИ – 2002**<br>**ЧМ – 1997**<br>**КМ – 1996/1997 (сезон)** | Длина дистанции 12,5 км у мужчин (5 кругов по 2,5 км) и 10 км у женщин (5 кругов по 2 км). Стреляют четырежды: первый и второй раз из положения лёжа, третий и четвёртый – из положения стоя. На огневом рубеже спортсмены занимают места в соответствии с порядком прихода на стрельбище. На один огневой рубеж дается 5 патронов. За каждый промах спортсмены проходят 150-метровый штрафной круг<br>Стартовать в гонке преследования имеют право только спортсмены, занявшие в предшествующей «квалификационной» гонке – |

| | |
|---|---|
| | спринте или индивидуальной – место не ниже 60-го. Первым стартует победитель квалификационной гонки. Если это был спринт, то остальные стартуют с отставанием, соответствующим их финишному результату в спринте, округлённому до целых секунд. В случае квалификации по индивидуальной гонке отставания от лидера уменьшаются вдвое. Преследование по результатам индивидуальной гонки в последний раз состоялось в 2007 году и только у мужчин из-за вызванных погодой изменений в календаре Кубка мира.<br>Стартовые номера в преследовании соответствуют занятым в квалификационной гонке местам (в случае, если два спортсмена заняли одно и то же место, они получают в преследовании разные номера, но стартуют одновременно).<br>Результат гонки определяется по абсолютному порядку на финише дистанции. То есть время для всех участников как бы отсчитывается с момента старта лидера. То, что остальные стартовали с задержкой, во внимание не принимается. Поэтому победитель гонки преследования далеко не всегда оказывается тем, кто прошёл дистанцию быстрее всех. |
| **Масс-старт (гонка с общего старта)**<br>**ОИ – 2006**<br>**ЧМ – 1999**<br>**КМ – 1996/1997 (сезон)** | Длина дистанции 15 км у мужчин (5 кругов по 3 км) и 12,5 км у женщин (5 кругов по 2,5 км). Спортсмены занимают места на огневых рубежах в порядке прихода на них. Стреляют четырежды: первый и второй раз из положения лёжа, третий и четвёртый – из положения стоя. На один огневой рубеж дается 5 патронов. За каждый промах спортсмены проходят 150-метровый штрафной круг.<br><br>На Кубке мира стартовать в масс-старте имеют право: 25 лучших спортсменов по текущему положению в общем зачёте Кубка мира; и 5 спортсменов из тех, кто не входит в предыдущую группу, показавших лучший результат по сумме предшествующих личных гонок (т.е. без учёта эстафет) на данном кубковом этапе. На Чемпионате мира и Олимпийских играх стартовать в масс-старте имеют право: 15 лучших спортсменов по текущему положению в общем зачёте Кубка мира; все призёры предшествующих личных гонок чемпионата, не входящие в топ-15 Кубка; чемпион масс-старта предыдущего года (только на чемпионате; на ОИ это правило не распространяется); лучшие спортсмены по сумме предшествующих личных гонок чемпионата в количестве, чтобы общее число участников было 30 человек.<br>Таким образом, в масс-старте всегда стартуют 30 человек, если только кто-то из участников не снимается с гонки в последний момент, когда его невозможно заменить «следующим по очереди». В масс-старте все стартуют одновременно. Результат гонки определяется по абсолютному порядку на финише дистанции. |
| **Эстафета**<br>**ОИ - 1968 /1992**<br>**ЧМ – 1966 /1984**<br>**КМ – 1978/1979 (сезон)** | Эстафетная гонка — командное состязание. Состав команды — 4 спортсмена, выступающих за одну страну (регион). Каждый представитель команды бежит 1 из 4 этапов. Длина дистанции для одного участника: 7,5 км у мужчин (3 круга по 2,5 км) и 6 км у женщин (3 круга по 2 км). Первая стрельба - из положения лёжа, вторая – из положения стоя. В случае промахов спортсмены имеют право использовать дополнительные патроны – не более 3 на каждом рубеже. За каждую непоражённую мишень при использовании всех 8 (5 «основных» и 3 дополнительных) патронов спортсмены проходят 150-метровый штрафной круг.<br><br>Первые номера команд стартуют одновременно. Результат гонки определяется по абсолютному порядку финиша последних номеров команд. |

| | |
|---|---|
| **Смешанная эстафета**<br>**ОИ – 2014**<br>**ЧМ – 2005**<br>**КМ – 2002/2003**<br>**(сезон)** | Отличается от обычной эстафеты тем, что команда состоит из 2 женщин и 2 мужчин, выходящих на дистанцию в последовательности Ж-Ж-М-М. Эстафетная команда состоит из 4 человек, и дистанция для мужчин и женщин разная — дистанция составляет 7,5 километров для мужчин и 6 километров для женщин |

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

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

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

- биатлонист должен овладеть всеми способами передвижения на лыжах в том же объеме, в каком ими владеют лыжники-гонщики
- стрельба — важный компонент биатлона, и ее значимость в конечном результате соревнований весьма ощутима. В биатлоне стрельба ведется после выполнения большой по объему и интенсивности нагрузки, на фоне значительного утомления. Все эти факторы в какой-то мере накладывают свой отпечаток на выполнение стрелковых упражнений, однако общие закономерности техники производства меткого выстрела остаются одинаковыми как для спортивной стрельбы, так и для биатлона.
- подготовка по виду спорта биатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся.

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

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать

соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются:

- аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет;
- анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Рост | | | | + | + | + | + | | | |
| Мышечная масса | | | | + | + | + | + | | | |
| Быстрота | + | + | + | | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | + | + | + | + | + | | | | |
| Сила | | | | + | + | + | | | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | | | | | + | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + | | | | + | + | + | + |
| Гибкость | + | + | | | | | | | | |
| Координационные способности | + | + | + | + | | | | | | |
| Равновесие | | + | + | + | + | + | | | | |

Исходя из специфики биатлона как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников-гонщиков целесообразно разделить на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

**Этапы совершенствования спортивного мастерства, и этап высшего спортивного мастерства - реализуются на усмотрение Учредителя, на данный момент не реализуются (и в данной программе не рассматриваются).**

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта биатлон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта биатлон.

2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта биатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

## II. Нормативная часть

Программный материал данной Программы объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение **на 2 этапах:**

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года)
- тренировочный этап – этап спортивной специализации (периоды начальной специализации 1-2 год; углубленной специализации 3-5 год)

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

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Оптимальная наполняемость групп (человек) |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки (НП) | до 3 лет | 9 | 12-15 |
| Тренировочный этап (Т) | начальная специализация до 2 лет | 12 | 10 |
| | углубленная специализация свыше 2 лет | 13 | 10 |

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением педагогического совета на основании локальных актов, стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача или медицинской комиссии.

Лицам, проходящим обучение (подготовку) на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки на 1 год.

Для учащихся (спортсменов), планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен дополнительно на 1 – 2 года (до окончания общеобразовательного учреждения, либо обучения в начальном профессиональном учреждении).

**Система спортивного отбора**

Для обеспечения наполняемости групп в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта биатлон;
3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Соотношение объемов тренировочного процесса**

При осуществлении обучения (спортивной подготовки) необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки биатлонистов по годам обучения.

Соотношение тренировочного процесса по видам подготовки

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 51-65 | 49-63 | 42-54 | 35-45 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-12 | 9-12 | 10-14 | 14-18 |
| Техническая подготовка (%) | 13-17 | 12-16 | 10-14 | 10-14 |
| Техническая подготовка стрелковая (%) | 13-17 | 14-18 | 12-16 | 13-17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| Комплексная (интегральная) подготовка (%) | - | - | 5-7 | 7-9 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 3-6 |

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в биатлоне.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Комплексная (интегральная) подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для биатлона, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и режим тренировочной работы**

Режим тренировочной работы является максимальным допустимым и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке биатлонистов представлены ниже.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | |
| | До года | Свыше года | | До двух лет | | Свыше двух лет | | |
| **Годы обучения** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Количество тренировок в неделю (/максимальное) | 3/4 | 4/5 | 4/5 | 4/7 | 4/7 | 6/12 | 6/12 | 6/12 |
| **Общее количество часов в год (под руководством тренера – 41 недели)** | **246** | **328** | **328** | **369** | **410** | **451** | **492** | **533** |
| Общее количество часов в год 52 недели (с учетом самоподготовки) | 312 | 416 | 416 | 468 | 520 | 572 | 624 | 676 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 208-260 | | 208-364 | | 312-624 | | |

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

Допускается продолжительность в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.4.4.3172-14

Рекомендуемая продолжительность занятий в учебные дни — не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни — не более 4 академических часов в день.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов допускается увеличение количества тренировок в один день, но не более указанного в таблице максимального количества занятий в неделю.

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);

- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в приближенных к соревновательным условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-биатлонистов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

## Структура годичного цикла спортивной подготовки

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 9 до 18 лет. На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Биатлон» зачисляются учащиеся на основании результатов индивидуального отбора, письменному заявлению родителей (законных представителей), а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, оздоровительные профильные лагеря учебно-тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с учебным планом тренировочных занятий, рассчитанным на 52 недели (41 учебную неделю под руководством тренера-преподавателя и 11 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам)

Оздоровительно-образовательные лагеря спортивной направленности, профильные лагеря организуются в каникуляроне время для обеспечения круглогодичных занятий, активного отдыха учащихся и выполнения учебной программы в полном объеме. Под руководством одного тренера-преподавателя должно заниматься не менее 15 учащихся в городских лагерях дневного пребывания и 10 учащихся в профильных или иных лагерях круглосуточного пребывания

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

**Годовой тренировочный цикл делится на три периода:**

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику передвижения на лыжах, повышается навык стрельбы.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика). Из года в год повышается удельный вес нагрузки на техническую, специальную физическую и специальную техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

**Основные формы организации тренировочного процесса:**

- групповые тренировочные и теоретические занятия,
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- тренировочные сборы, спортивные оздоровительные, профильные лагеря
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и контроль.

**Учебный план тренировочных занятий на 52 недели**

(41 учебную неделю под руководством тренера-преподавателя и 11 недель работы во время учебно-тренировочных сборов, спортивных лагерей и самостоятельной работы по индивидуальным планам, в часах)

| Содержание занятий / Год обучения | НП | | | Т | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 год | свыше года | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 8 | 8 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| | В учебно-тренировочном процессе | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 158 | 216 | 204 | 224 | 234 | 214 | 210 | 204 |
| Специальная физическая подготовка (в т.ч. комплексная) | 66 | 79 | 80 | 86 | 100 | 120 | 140 | 150 |
| Технико-тактическая подготовка | 38 | 55 | 58 | 62 | 70 | 80 | 100 | 110 |
| Стрелковая подготовка | 38 | 50 | 56 | 60 | 70 | 100 | 110 | 140 |
| Контрольные упражнения и участие в соревнованиях | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки | | | | | | | |
| Восстановительные средства и мероприятия, в том числе медицинский осмотр | 2 | 2 | 2 | 8 | 10 | 14 | 14 | 14 |
| Инструкторская судейская практика | - | - | - | 4 | 6 | 10 | 12 | 14 |
| **Всего часов в год (41 недели под руководством тренера):** | **246** | **328** | **328** | **369** | **410** | **451** | **492** | **533** |
| **Всего часов в год (52 недели):** | **312** | **416** | **416** | **468** | **520** | **572** | **624** | **676** |

Тренер-преподаватель самостоятельно определяет соотношение объемов (в часах) того ли иного раздела в пределах годовой нагрузки (52 недели).

**Учебный план тренировочных занятий на 52 учебных недели** (41 учебную неделю под руководством тренера-преподавателя и 11 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам, в часах) представлен в Приложении №1 таблица 1

**Рекомендуемый учебный план тренировочных занятий на 41 учебную неделю** под руководством тренера-преподавателя представлен в Приложении 1 таблица 1.1.

**План тренировочных нагрузок для многолетней подготовки биатлонистов** представлен в Приложении №1, таблица 2.

**План теоретической подготовки** (на 52 недели) представлен в Приложении №1 таблица 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности при подготовке биатлонистов.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности и контрольных упражнений по виду спорта биатлон (ко-во соревнованийи мероприятий)**

| виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | этап начальной подготовки | | тренировочный этап | |
| | до года | свыше года | начальная специализация | углубленная специализация |
| контрольные | 4-6 | 6-8 | 6 - 8 | 8-10 |
| отборочные | - | - | 5-6 | 6-8 |
| основные | - | - | 1-2 | 4-8 |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение№ 4 к программе спортивной подготовки) отделения по виду спорта биатлон следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

В случае отсутсвия официальных соревнований по биатлону на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации, с цельню выполнения необходимого минимума учащийся должен принимать участие в соревнованиях по виду спорта лыжные гонки и необходимых контрольных мероприятиях по виду спорта биатлон (контрольные стрелковые тренировки).

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта биатлон;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта биатлон;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:**

К инвентарю и оборудованию относится все, что спортсмен имеет при себе во время соревнования, официальной или неофициальной тренировки. К инвентарю относятся: лыжи, палки, крепления, ботинки, винтовка, патроны и магазины, одежда, а также вспомогательные принадлежности относятся к экипровке: перчатки, очки, наушники, чехлы для винтовок и зажимы для лыж.

Принципиально запрещены все материалы, которые:

1. оказывают влияние на естественное движение ног и рук спортсмена во время отталкивания или усиливают его (например, пружины или другие механизмы на лыжах, палках, креплениях или ботинках);
2. используют источники энергии, не исходящей от самого спортсмена, например, приборы искусственного нагрева, химические источники энергии, электрические батареи, механические вспомогательные средства и т.п.;
3. влияют на внешние условия проведения тренировки или соревнования в ущерб другим участникам, например, изменяют лыжню или состояние снежного покрова;
4. при обычном использовании повышают риск нанесения телесных повреждений участникам тренировки или соревнования и другим лицам, которые имеют право находиться в месте проведения занятия.

***Лыжи – технические требования и характеристики.***

1) Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см; ограничений по максимальной длине лыж нет. Если спортсмен настолько высок, что серийно выпущенные лыжи согласно

данному правилу для него слишком коротки, ТД делегат может разрешить в порядке исключения использование самых длинных серийно выпускаемых лыж любой обычной марки.

2) Минимальная ширина лыжи, измеренная под креплением, должна составлять 40 мм, ограничений по максимальной ширине лыж нет.

3) Минимальная ширина передней части лыжи должна составлять 30 мм.

4) Расстояние между задней частью ненагруженной лыжи, находящейся на плоской поверхности, и самой поверхностью не должно превышать 3 см.

5) Минимальный общий вес пары лыж без креплений должен составлять 750 грамм. По распределению веса ограничений нет.

6) Обе лыжи должны иметь одинаковую конструкцию, т.е. не должно быть различий между левой и правой лыжей. По типам конструкций слоев лыж, разрешенных к использованию, а также по жесткости ограничений нет.

7) Беговая поверхность по всей длине лыжи может быть гладкой или иметь небольшое продольное углубление. За исключением направляющих желобков беговая поверхность лыжи по всей длине и ширине должна быть плоской. Надсечки или отштампованные вспомогательные средства для облегчения подъема, такие как лесенка или ступеньки, разрешены. Запрещается использование устройств, приводимых в действие любым источником энергии, отличным от мускульной силы спортсмена.

8) Запрещены боковые кромки, расположенные под углом с расширением вверх, когда основание лыжи уже, чем ее верхняя поверхность (т.е. форма клина не разрешена).

***Лыжные палки – технические требования и характеристики***

1) Максимальная длина палок не должна превышать рост спортсмена; замер производится при размещении наконечника палки на лыже перед креплением;

2) Палка должна иметь фиксированную длину: не разрешены к использованию палки с телескопическим или складывающимся стержнем;

3) На палке не должно быть установлено никаких приспособлений, вырабатывающих энергию для увеличения силы отталкивания, например, пружин или других механических приспособлений;

4) Ограничений относительно максимального или минимального веса палок нет;

5) Палки могут быть асимметричными: допустимо явное различие между правой и левой палками;

6) Использование палок не должно приводить к изменению условий Дисциплины, например, изменению лыжни или состояния снежного покрова;

7) Ручка должна быть постоянно прикреплена к стержню.

8) Петля должна крепиться к ручке или стержню, но может быть съемной. Она может быть регулируемой по длине и ширине.

9) Разрешены сменные опорные кольца (лапки) различной геометрической формы и изготовленные из различного материала, которые подбираются в зависимости от свойств снега;

10) Наконечник палки может крепиться к стержню под любым углом. Разрешается использование одного или нескольких наконечников. Ограничений относительно материала нет.

***Одежда - технические требования и характеристики***

1) Размещение рекламы на одежде для Соревнований должно осуществляться в соответствии с требованиями Правил по рекламе Федерации;

2) Утепляющая подкладка может находиться только на внутренней стороне гоночного костюма спортсмена. Общая толщина утепляющей подкладки, подкладки и ткани одежды для Дисциплины при измерении в несжатом состоянии не должна превышать 6 мм. Исключение составляет зона на спине, на которой переносится винтовка. Ограничений по толщине подкладки данной части гоночного костюма нет;

3) На внешней стороне спортивной одежды не допускаются никакие клеящие материалы, такие как застежки «липучки» или клейкая лента, лыжная мазь, смола, клей, а также дополнительные швы (за исключением швов, необходимых для фиксации подкладки). Разрешается использование нескользящего материала до 3 мм в толщину; общая толщина при измерении вместе с любым видом подкладки внутри гоночного костюма не должна превышать 6 мм, как указано выше в пункте Б.

4) На рукаве, в районе плеча, допускается размещение специального приспособления, предотвращающего скольжение стрелкового ремня.

***Винтовки - технические требования и характеристики***

1) Не разрешается использование винтовок автоматической или полуавтоматической конструкции. Заряжание или разряжение могут выполняться только с помощью силы мускулов (мышечной силы) спортсмена.

2) Винтовки со следующими видами затворов разрешены к использованию:

- обычная система затвора;
- пистолетный механизм заряжания (затвор пистолетного типа);
- затвор прямого действия;
- затвор прямого действия с шаровым захватом.

3) Расстояние между центральной линией ствола и нижним краем цевья ложи, включая магазин и предохранительную скобу, не должно превышать 120 мм.

4) Толщина щеки приклада не должна превышать 40 мм.

5) Запрещается использовать складной приклад.

6) Запрещается оборудовать систему прицеливания каким-либо оптическим устройством или устройством с эффектом увеличения цели. Использование спортсменом глазных оптических линз в указанных целях также запрещено.

7) Калибр ствола должен быть 5,6 мм.

8) Минимальное усилие на спусковом механизме должно составлять 500 грамм.

9) Спусковой механизм должен быть закрыт жесткой предохранительной скобой.

10) К винтовке может быть прикреплен стрелковый ремень; винтовка должна быть оснащена плечевыми ремнями. Ширина ремня и манжеты не должна превышать 40 мм.

11) Минимальный вес винтовки со всеми принадлежностями – за исключением магазинов и патронов – должен составлять 3,5 кг.

12) Магазины должны быть такой конструкции, чтобы в них можно было поместить не более 5 патронов. В эстафете три запасных патрона могут переноситься в магазине, предназначенном для данной Дисциплины или в специальном быстроразъемном устройстве. Транспортировка дополнительного патрона в патроннике запрещена. Магазины могут быть закреплены в цевье ложи или в полости приклада;

13) Реклама, размещенная на винтовке, должна отвечать требованиям действующих Правил по рекламе Федерации;

14) С обеих сторон цевья ложи должна быть оставлена гладкая (т.е. ровная или практически ровная) поверхность прямоугольной формы для нанесения маркировки Федерации

или ОК. 15 см перед спусковым крючком или рукояткой затвора или передней частью предохранительной скобы (право выбора остается за участником соревнования) по всей ширине ложи; высота поверхности должна составлять минимум 4 см. Запрещается размещение на данной поверхности любой другой маркировки, а также запасных патронов. В качестве альтернативного варианта рукоятка затвора или предохранительная скоба могут находиться в зоне нанесения маркировки, однако контрольная наклейка Федерации или ОК не должна быть перекрыта или обрезана.

***Патроны - технические требования и характеристики***

1) Разрешается использование только патронов кольцевого воспламенения для длинноствольной винтовки международного стандарта .22LR (5,6 мм). Запрещается проносить на место проведения соревнования патроны, не соответствующие данным правилам.

2) Пули должны быть выполнены из однородного вещества - свинца или схожего мягкого материала, например, свинцового сплава. Вес пули не должен превышать 2,75 грамма и должен быть не менее 2,55 грамма;

3) Начальная скорость пули, измеренная на расстоянии одного метра после выхода из дула винтовки, не должна превышать 360 м/сек.

4) Ударный импульс пули, выпущенной с расстояния 50 м, не должен превышать 0,9 Н·с (=0,09 кг·м/с) с максимальным допустимым отклонением 11%, т.е. 0,099 Н·с. Таким образом, максимально допустимая сила удара составляет 1,0 Н·с (= 0,1 кг·м/с).

Чехол для винтовки должен иметь отверстие размером минимум 15 на 15 см, через которое должен хорошо просматриваться затвор винтовки.

# III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

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

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

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

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

## Этап начальной подготовки

***Основные задачи спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта биатлон;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсмена;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта биатлон.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

***Стрелковая подготовка***

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

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

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

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

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

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

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

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

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 потребуется дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как вес винтовки на 2 кг. легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышенной собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки.

Спортсмены данной возрастной группы знакомятся с техникой изготовки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия. Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. 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. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

## Тренировочный этап

***Задачи периода начальной специализации (1-2 год обучения)***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, обучение технике стрельбы;
- укрепление здоровья учащихся;
- приобретение опыта участия на официальных соревнованиях.

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

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

***Основные задачи периода углубленной специализации (группы 3 -5 годов обучения):***

- повышение уровня общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок, повышение функциональной подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по биатлону;
- укрепление здоровья учащихся;
- формирование спортивной мотивации

Этап углубленной специальзации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмены начинают совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Основной задачей технической подготовкой на тренировочном этапе является:

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

### *Стрелковая подготовка*

Углубление и закрепление знаний и навыков прицеливания из положения лежа при стрельбе из пневматического оружия. Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовки для стрельбы из положения лежа. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Внесение поправок в прицел, определение результатов. Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях. Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах. Приемы изготовки: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания. Обладать умением побеждать ветер.

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

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

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

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

Совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполненной нагрузки различной интенсивности (в том числе в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях).

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

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

Участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии календарным планом их проведения.

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя

Тренировка без патрона.

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

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

| № п/п | Возрастные группы | | Возраст, кол-во лет | Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанций, км | Спецификация соревнований в летних условиях и протяженность дистанций, км |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Мальчики, девочки | | 9-10 | Лыжные гонки на дистанцию от 1 до 3 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки | Кросс на дистанцию от 0,5 до 0,8 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки |
| 2 | Мальчики, девочки | | 11-12 | | |
| 3 | Млад-ший возр-т | Юноши | 13-14 | Индивидуальная гонка - 6 км; спринт — 4 км; эстафета - 3х6 км *Без переноски винтовки* | Индивидуальная гонка - 4 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3х2 км *Без переноски винтовки* |
| | | Девушки | | Индивидуальная гонка - 5 км; спринт - 3 км; эстафета - 3х5 км *Без переноски винтовки* | Индивидуальная гонка — 3 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3х2 км ***Без** переноски винтовки* |
| 4 | Сред-нийво зр-т | Юноши | 15-16 | Индивидуальная гонка— 12,5 км; спринт - 7,5 км; эстафета - 3х7,5 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км *Без переноски винтовки* | Индивидуальная гонка - 5 км; спринт -3 км; летняя эстафета-кросс — 3х3 км; гонка преследования - 4 км; гонка с массовым стартом - 4 км. *Без переноски винтовки* |
| | | Девушки | | Индивидуальная гонка - 10 км; спринт - 6 км; эстафета - 3х6 км; гонка преследования - 6 км; гонка е массовым стартом - б км ***Без** переноски винтовки* | Индивидуальная гонка - 4 км; спринт -2 км; летняя **эстафета-кросс** - 3х2 км; гонка преследования - 3 км; гонка с массовым стартом - 3 км *Без переноски винтовки* |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Стар-ший возр-т | Юноши | 17-19 | **Индивидуальная** гонка— 12,5 км; спринт - 7,5 км; эстафета — 3х7,5 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км | **Индивидуальная** гонка - 6 км; спринт -4 км; летня* эстафета-кросс — 3х4 км; гонка преследования - 5 км; гонка с массовым стартом - 5 км |
| | | Девушки | | Индивидуальная гонка — 10 км; спринт- 6 км; эстафета - 3х6 км; гонка преследования - 7,5 км; гонка с массовым стартом - 7,5 км | Индивидуальная гонка - 5 км; спринт -3 км; летня* эстафета-кросс — 3х3 км; гонка преследования - 4 км; гонка с массовым стартом — 4 км |

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучении.

## ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| № | Темы | Количество часов | |
|---|---|---|---|
| | | 1 год | 2-3 год |
| 1 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | | 1 |
| 2 | Основы здорового образа жизни | 1 | 1 |
| 3 | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт и биатлон в России. | 1 | 2 |
| 4 | Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 2 | 2 |
| 5 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. | 2 | 2 |
| | Всего часов | 6 | 8 |

### Программный материал

**Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы,

ловкости у юных лыжников и биатлонистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема 3. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт и Биатлон в России**

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников и биатлонистов в России и за рубежом. Популярность лыжного спорта в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных биатлонистов.

**Тема 4. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь**

Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях.

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

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

**Тема 5. Краткая характеристика техники лыжных ходов**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

## ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

## ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

| № | Тема | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Т | | | | |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2 | Биатлон в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 5 | Физиологические основы спортивной тренировки | | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Питание спортсмена | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Лыжный инвентарь, мази, парафины, оружие биатлониста | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Основы техники лыжных ходов | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 10 | Антидопинговые правила | | | | 1 | 2 |
| 11 | Основы совершенствования спортивного мастерства, основы методики тренировки биатлониста | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | **Всего часов** | **14** | **16** | **18** | **20** | **22** |

## Программный материал

### Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по биатлону (международной, российской, региональной)

### Тема 2. Биатлон в России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Биатлон в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы, Кубок мира по биатлону. Результаты выступлений российских спортсменов на международной арене. Всероссийские, региональные, соревнования биатлонистов. ЕВСК по биатлону, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Союз биатлонистов России. Стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон.

### Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

**Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль, техника безопасности.**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях.

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

**Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

**Тема 6. Питание спортсмена**

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

**Тема 7. Лыжный инвентарь, мази, парафины, оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям.**

Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений. Эволюция лыж и снаряжения лыжника, биатлониста. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Транспортировка лыжного инвентаря. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий к тренировкам и соревнованиям. Приспособления для подготовки лыж (различные цикли, щетки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыжи). Проверка качества ствола винтовки. Отстрел и пристрелка винтовки. Способы крепления переносных ремней и локтевого ремня, обойм (кассет) к оружию.

**Тема 8. Основы техники лыжных ходов**

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжныххходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

**Тема 9. Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок, биатлона. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

**Тема 10. Антидопинговые правила**

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

**Тема 11. Основы совершенствования спортивного мастерства. Основы методики тренировки биатлониста.**

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов. Психологическая и тактическая подготовка. Подготовка к соревнованиям.

Основные средства и методы физической подготовки биатлониста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

# 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

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

- всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
- улучшение морально-волевой подготовки;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

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

### Программный материал по ОФП

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО 3 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

Основными средствами ОФП являются:

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения для развития физических качеств (гибкости, координации, ловкости, быстроты, силовой выносливости) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мяси, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
- подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты;
- упражнения с отягощениями;
- езда на велосипеде;
- спортивные игры (ручной мяч, кроссовый бег, футбол).

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием ОФП. Задачи ее более узки и более специфичны:

- совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для биатлона;
- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в биатлоне;
- избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении (специализируемого) упражнения.

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

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

### Программный материал по СФП

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО 3 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

Основными средствами СФП являются:

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- ходьба с заданным темпом и дистанцию;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка биатлонистов подразделяется на лыжную и стрелковую подготовку Примерный перечень упражнений по лыжной и стрелковой подготовке представлен в Приложении №2

### Программный материал по ТП
### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО 3 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

***Лыжная подготовка***

При занятиях с юными биатлонистами лыжной подготовкой целесообразно начинать с разучивания классических ходов передвижения. На первых занятиях необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом

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

- Упражнения в бесснежный период:

  1) Изучение стойки лыжника.
  2) Имитация лыжных ходов на месте.
  3) Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками в движении.

- Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

  1) Надевание и снимание лыж.
  2) Прыжки на лыжах на месте.
  3) Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.
  4) Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении.
  5) Садиться и ложится на лыжи и рядом с лыжами.
  6) Быстро и правильно вставать.

- Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:

  1) Подпрыгивание во время спуска.
  2) Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
  3) Спуски с различным положением головы,
  4) - спуски при снегопаде и закрытыми глазами.
- Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами.

  1) Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом).
  2) Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
  3) Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.
  4) Знакомство с основами техники передвижения коньковым ходами.

***<u>Стрелковая подготовка</u>***

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

- Упражнения по стрелковой подготовке:

  1) Изготовка для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени.
  2) Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.
  3) Тренировка без патронов:
     - тренировка с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя).
     - тренировка на устойчивость винтовки. Удержание мушки в течении 3-4 сек.

- тренировка имитации выстрела Внимание акцентируется на изготовке, прицеливании, положение головы, и постановке дыхания, работа пальца на спусковом крючке.

4) Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Внесение поправок в прицел.

## План-график начальной стрелковой подготовки (до года )

| № | Наименование занятий | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1. | Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы | 5 |
| 2. | Обучение подъему оружия для стрельбы | 3 |
| 3. | Подготовка винтовок для биатлониста | 4 |
| 4. | Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания. | 5 |
| 5. | Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке | 4 |
| 6. | Уход за оружием. Обучение прицеливанию | 6 |
| 7. | Обучение нажиму на спусковой крючок | 6 |
| 8. | Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании | 5 |
| | ВСЕГО | 38 |

## УЧАСТИЕ В КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе. Начиная с этапа начальной подготовки, учащиеся включаются в соревновательную деятельность.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности (ко-во соревнований)

| Виды соревнований | Этап начальной подготовки | |
|---|---|---|
| | До года | Свыше года |
| контрольные | 4-6 | 6-8 |
| отборочные | - | - |
| основные | - | - |

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2-4 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

Соревнования и эстафеты со стрельбой из пневматической винтовки.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (5 ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ)

### Программный материал по ОФП

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мяси, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
- подвижные игры и эстафеты;
- спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис).

### Программный материал по СФП

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### Программный материал по ТП

***Период начальной специализации (1-2 год обучения)***

***Лыжная подготовка***

- повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее;
- способы поворотов на месте, подъемов, способы спусков, способы торможения;
- способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках;
- способы преодоления неровностей (бугра, впадины, уступа);
- выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами. Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см);
- особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов *классического хода:*
    - обучение подседанию,
    - отталкиванию,
    - махами руками и ногами,
    - активной постановке палок.
- *конькового хода:*
    - обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору,

- подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором,
- ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

- формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами.

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

***<u>Стрелковая подготовка:</u>***

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

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

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

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия.

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

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

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

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

- Упражнения по стрелковой подготовке:

1) Повторение пройденного на предыдущем этапе.
2) Тренировка с использованием пневматического оружия.
3) Тренировка в стрельбе в спокойном состоянии. Время на выполнение 5 выстрелов сокращается до 40, 30, 20 сек.
4) Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового (10+40): ***стрельба из малокалиберного оружия – применять только на стрельбище***
5) Тренировка для вестибулярного аппарата:

- изготовка для стрельбы после выполнения вращательных упражнений

6) Упражнение по совершенствованию снятия оружия с плеч и его надевание. То же на время.
7) То же но со стрельбой по одному выстрелу..
8) Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.
9) Тренировка с использованием технических средств.

## *Период углубленной специализации (тренировочный этап 3-5 года обучения)*

### ***Лыжная подготовка***

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

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

- достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении коньковыми лыжными ходами;
- совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.
- техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у спортсмена формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### ***Стрелковая подготовка***

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

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

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

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

Приемы изготовки: положение туловища, ног, головы, рук.

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

При отработке изготовки нужно уделить должное внимание совершенствованию тонких мышечных ощущений. Колебания ствола у новичков быстрые и хаотичные, а у биатлонистов более высокой квалификации плавне и замедленные. Для уменьшения резкости колебаний рекомендуется выполнять тренировочные движения по замкнутой линии в форме восьмерки, по вертикали и горизонтали, по перекрестию в вертикальном и горизонтальном направлениях, круговые движения разных диаметров. Такие упражнения позволяют спортсмену приобрести стойкий навык в упражнении своими движениями в тонкой их дифференциации.

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

Спуск курка и особенности прицеливания.

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

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

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

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

Спуск курка. На спуск курка влияют факторы, связанные с устойчивостью оружия:

- беспорядочные движения;
- упорядоченные колебания;
- относительная устойчивость;
- хорошая устойчивость с зафиксированным прицеливанием.

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

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

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

Тренировка обработка спуска включает пять фаз:

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

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

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

- Упражнения по стрелковой подготовке ( тренировочный этап до 2 лет):

1) Повторение пройденного на предыдущем этапе.
2) Тренировка в стрельбе в спокойном состоянии. Время на выполнение 5 выстрелов сокращается до 40, 30, 20 сек.
3) Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового (10+40): ***стрельба из малокалиберного оружия – применять только на стрельбище***
4) Тренировка для вестибулярного аппарата:
   - изготовка для стрельбы после выполнения вращательных упражнений
5) Упражнение по совершенствованию снятия оружия с плеч и его надевание. То же на время.
6) То же но со стрельбой по одному выстрелу.
7) Стрельба по мишени №7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60метров.
8) Стрельба на различных пульсовых режимах без ограничения и с ограничением времени стрельбы.
9) Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.
10) Тренировка с использованием технических средств.

***<u>Стрелковая подготовка ( тренировочный этап свыше двух лет)</u>***

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

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

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

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

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

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

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

- Упражнения по стрелковой подготовке

1) Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.
2) Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.
3) Тренировка без патрона:

- Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);
- 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);
- 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-10-13м.
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:

- Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.

11) Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:

- 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:

- 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).

13) Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.
14) Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.
15) Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени № 7.

16) Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.
17) Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.
18) Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.
19) Чередование стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую»
20) Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке
21) Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола, с целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнении непосредственно выстрела (прибор «SCATT»).

**УЧАСТИЕ В КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ**

| Виды соревнований | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
|---|---|---|
| | До двух лет | Свыше двух лет |
| контрольные | 6-8 | 8-10 |
| отборочные | 5-6 | 6-8 |
| основные | 1-2 | 4-8 |

## 3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БИАТЛОНОМ

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

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

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

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

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

## 1. Общие требования безопасности при занятии биатлоном

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

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

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

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

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

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

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

## 2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

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

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

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

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

## 3. Требования техники безопасности во время занятий.

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

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожени.

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

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

## 4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

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

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

## 5. Требования техники безопасности при обращении с оружием на стрельбище. Техника безопасности на соревнованиях.

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

На стрельбище запрещается:

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

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

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

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

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

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

## 6. Правила техники безопасности при обращении с оружием и патронами

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

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

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

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

# 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из

самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе,
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

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

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

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

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юногоспортсмена выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

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

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

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

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

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

волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

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

## 5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Тренировочный этап (спортивной специализации).

Занимающиеся должны:

- овладеть принятой в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;
- 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 учащимися, в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах;
- уметь показать основные элементы техники стрельбы из положения лежа с упора из пневматического оружия и малокалиберного оружия в тире.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах - в роли контролера на дистанции, в роли судьи на штрафном кругу.

Тренировочные группы свыше 2-х лет.

Занимающиеся должны:

- уметь составлять план-конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 2-х лет обучения;
- проводить отдельные части занятия по обучению различным способам 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 от дельных частей занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы в покое и после физической нагрузки при стрельбе из положения лежа и стоя. Уметь определить ошибки в технике стрельбы и показать подводящие упражнения для их исправления.

Практика судейства соревнований: в роли 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 технике безопасности. Провести отдельные части занятия.

# IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

## Врачебный (медицинский) контроль

Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и эффективности тренировочных занятий и спортивных мероприятий. Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма в процессе физического воспитания учащихся.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и биатлоном и участию в соревнованиях осуществляется специалистами медицинских учреждений, имеющих лицензию на выполнение работ и оказание услуг по медицинской деятельности, в соответсвии с рекомендациями органов здравоохранения.

Результаты врачебных наблюдений используются тренерами-преподавателями для коррекции индивидуальных планов подготовки спортсмена.

## Педагогический контроль

Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет наиболее важным направлениям:

1) степень усвоения техники двигательных действий;
2) уровень развития физических качеств;
3) уровень освоения программного материала.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрацию функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Контроль за технической и физической подготовленностью существляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

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

Основные формы аттестации являются:

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

## Методические указания по организации промежуточной аттестации

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

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

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

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

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 9 - летнего возраста, желающие заниматься биатлоном, имеющие письменное разрешение (справка) медицинского специалиста. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц,

обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

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

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

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

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

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

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

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены ниже.

## Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода по годам обучения.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта биатлон, типовой программы спортивной подготовки по виду спорта: биатлон

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке представлены в Приложении № 3 Таблицы № 1-7.**

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

| требования | этап начальной подготовки | |
|---|---|---|
| | до года | свыше года |

| | | |
|---|---|---|
| минимальный возраст для зачисления | 9 лет | 10 лет |
| медицинские требования | допуск к занятиям | допуск к занятиям |
| выполнение нормативных требований по ОФП и СФП* | прохождение индивидуального отбора – входные контрольные нормативы | выполнение обязательных контрольных нормативов по ОФП СФП в том числе * (переводные нормативы) |
| выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | - | не менее 90 % |
| спортивная подготовленность (разряд) | - | - |
| уровни соревнований на этапе подготовки | участие в групповых соревнованиях | участие в групповых соревнованиях и не менее 1 школьного по ОФП и СФП |
| минимальное количество соревнований и контрольных мероприятий на этапе подготовки | 2 | 4 |

*** Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке представлены в Приложении № 3, таблица №1**

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

| требования | Тренировочный этап | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | начальная специализация | | углубленная специализация | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5год |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| минимальный возраст для зачисления (в случае досрочного зачисления)* | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| медицинские требования | допуск к занятиям | | допуск к занятиям (диспансерное медицинское обследование 1 раз в год) | | |
| выполнение нормативных требований по ОФП и СФП** | выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для зачисления на период | выполнение контрольно-переводных нормативовпо ОФП и СФП | выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для зачисления на период | выполнение контрольно-переводных нормативовпо ОФП и СФП | |
| спортивная подготовленность | разряд по лыжным гонкам или биатлону | | | | |
| | 3 юн. разряд | 2 юн. разряд | 1 юн. разряд | 3 разряд | 2 разряд |
| уровни соревнований на этапе подготовки основание для зачисления, перевода*** | участие в городских соревнованиях (не менее 2-х СФП и 1 ОФП) и не менее 1 школьного по ОФП и СФП | участие в городских соревнованиях (не менее 3-х – СФП, 1 ОФП) и не менее 1 школьного по ОФП и СФП | 7 стартов, (из них не менее 1- республи-канского) | 8 стартов, (из них не менее 2-республи-канских) | 9 стартов, (из них не менее 4-республи-канских) |
| минимальное количество соревнований и контрольных мероприятий на этапе подготовки | 8 | 8 | 10 | 12 | 15 |
| выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | не менее 90% | | | | |

*Досрочное зачисление в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением педагогического совета на основании локальных актов, стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, наличя разряда, а также заключения врача или медицинской комиссии

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке представлены в Приложении № 3, таблица №2,3,4,5

*** С учетом выделенного финансирования на спортивно-массовые мероприятия, старты могут быть заменены на соревнования внутреннего и муниципального уровней

# V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Нормативные документы**

1. **Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.;**
2. **Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;**
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554);
6. Правила вида спорта биатлон (с изменения ми на 18.10.2019г.), Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «9» января 2017 г. № 6
7. Правила вида спорта лыжные гонки. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерациот «01» ноября 2017 г. № 949
8. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «лыжные гонки», приказ Минспорта России № 61 от 31.01.2019г.);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
10. Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки» от 20.03.2019г №250 (зарегистрировано в Минюсте России 04.06.2019 № 54833),
11. Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон» от 20.08.2019г №670 (зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2019 № 55990),
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам"
14. Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 № СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации;

15. Приказ Министерства по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия от 13.08.2015 № 293 Об утверждении методических рекомендаций по осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта.

**Учебно-методическая литература:**


16. Биатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олмпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства /М.И. Шикунов и др. – М: Советский спорт, 2005 ISBN 5-97180010
17. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта: Биатлон (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта биатлон, утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 686) Программа рекомендована для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и центрах спортивной подготовки ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерство спорта Российской Федерации – М 2015
18. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
19. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
21. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
22. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
23. Гибадуллин И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10-12 лет: Метод. реком. - Ижевск: УдГУ, 1988.
24. Гибадуллин И.Г. Биатлон: Метод. пос. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. - Ижевск: УдГУ, 1990.
25. Каширцев Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. - 24 с.
26. Каширцев Ю.А. Методика применения пневматического оружия при подготовке биатлонистов //Теор. и практ. физ. культ. 1974, № 12, с. 12.
27. Каширцев Ю.А., Савицкий Я.И. Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов //Теор. и практ. физ. культ. 1985, № 2, с. 11.
28. Кедяров А.П. Методические рекомендации для стрелков и биатлонистов. Рекомендации для стрелков и биатлонистов, пособие для тренеров и спортсменов.
29. Кинль В.А. Биатлон.- Киев: Здоровье, 1987, с. 123.
30. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., 1989, с. 112 - 147.
31. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания //М.: ФиС, 1986.
32. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности – М: - Советский спорт, 2011 – 348с.
33. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
34. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
35. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

36. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам. Уч.-методическое пособие: - Советский спорт, 2011 – 168с
37. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
38. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
39. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
40. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников гонщиков М. 2004 – 204с
41. Савицкий Я.И. Особенности учебно-тренировочного процесса при подготовке юных биатлонистов. -М.: ФиС, 1981.
42. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
43. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.

**Интернет ресурсы:**

44. http://www.minsport.gov.ru/ - Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации
45. http://biathlonrus.com/ - Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России
46. http://www.flgr.ru/ — федерация лыжных гонок России
47. www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
48. минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
49. www.goskomsportrk.ru — министерство по делам молодёжи, физической культуре и спорту Республики Карелия
50. http://www.skisport.ru/ - Журнал «Лыжный спорт»
51. http://minedu.karelia.pro/ - министерство образования Республики Карелия государственный портал
52. http://www.rusada.ru/ - Официальный интернет-сайт РУСАДА
53. http://www.wada-ama.org/ - Официальный интернет-сайт ВАДА

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров биатлона и различные общероссийские и международные соревнования.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

**Таблица 1**

## Учебный план тренировочных занятий на 52 учебных недели

(41 учебная неделя под руководством тренера-преподавателя и 11 недель самостоятельной работы во время учебно-тренировочных сборов, спортивных лагерей и самостоятельной работы по индивидуальным планам)

| Содержание занятий / Год обучения | НП | | | Т | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 год | свыше года | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 8 | 8 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| | В учебно-тренировочном процессе | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 158 | 216 | 204 | 224 | 234 | 214 | 210 | 204 |
| Специальная физическая подготовка (в т.ч. комплексная) | 66 | 79 | 80 | 86 | 100 | 120 | 140 | 150 |
| Технико-тактическая подготовка | 38 | 55 | 58 | 62 | 70 | 80 | 100 | 110 |
| Стрелковая подготовка | 38 | 50 | 56 | 60 | 70 | 100 | 110 | 140 |
| Контрольные упражнения и участие в соревнованиях | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта биатлон и лыжные гонки | | | | | | | |
| Восстановительные средства и мероприятия, в том числе медицинский осмотр | 2 | 2 | 2 | 8 | 10 | 14 | 14 | 14 |
| Инструкторская судейская практика | - | - | - | 4 | 6 | 10 | 12 | 14 |
| **Всего часов в год (41 недели под руководством тренера):** | **246** | **328** | **328** | **369** | **410** | **451** | **492** | **533** |
| **Всего часов в год (52 недели):** | **312** | **416** | **416** | **468** | **520** | **572** | **624** | **676** |

**Таблица 1.1**

**Рекомендуемый учебный план тренировочных занятий на 41 учебную неделю**
(41 учебная неделя под руководством тренера-преподавателя)

| Содержание занятий / Год обучения | НП | | | Т | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 год | свыше года | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 8 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| | В учебно-тренировочном процессе | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 117 | 168 | 151 | 154 | 159 | 153 | 138 | 141 |
| Специальная физическая подготовка (в т.ч. комплексная) | 50 | 60 | 60 | 70 | 86 | 100 | 118 | 120 |
| Технико-тактическая подготовка | 34 | 45 | 50 | 58 | 64 | 70 | 90 | 100 |
| Стрелковая подготовка | 34 | 40 | 50 | 56 | 60 | 80 | 90 | 110 |
| Контрольные упражнения и участие в соревнованиях | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 | 14 | 16 | 18 |
| | Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта биатлон и лыжные гонки | | | | | | | |
| Восстановительные средства и мероприятия, в том числе медицинский осмотр | 1 | 1 | 1 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 |
| Инструкторская судейская практика | - | - | - | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 |
| **Всего часов в год (41 недели под руководством тренера):** | **246** | **328** | **328** | **369** | **410** | **451** | **492** | **533** |

**Таблица 2**

Рекомендуемый план тренировочных нагрузок для многолетней подготовки биатлонистов (52 недели)

| № | Средства подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Начальная подготовка | | | Тренировочный (спортивной специализации) | | | | |
| | | до 1 года | 2-ой год | 3-ий год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1. | Кол-во тренир.дней | 156 | 208 | 208 | 225 | 240 | 250 | 260 | 270 |
| 2. | Кол-во тренир.часов | 312 | 416 | 416 | 468 | 520 | 572 | 624 | 676 |
| 3. | Теоретич подготовка час. | 6 | 8 | 8 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 4. | ОФП час. | 158 | 216 | 204 | 224 | 234 | 214 | 210 | 204 |
| 5. | Бег (км) до 140 ЧСС | 330 | 380 | 432 | 548 | 470 | 506 | 480 | 411 |
| | 140-160 ЧСС | 315 | 365 | 463 | 605 | 647 | 654 | 523 | 535 |
| | 160-180 ЧСС | 15 | 15 | 25 | 35 | 77 | 120 | 155 | 170 |
| | 180 и выше | - | - | - | - | 15 | 28 | 44 | 58 |
| 6. | Бег (км) до 140 ЧСС | - | - | - | 20 | 38 | 72 | 86 | 120 |
| | Компекс.тр-ка 140-160 ЧСС | - | - | - | 4 | 8 | 15 | 28 | 34 |
| | 180 и выше | - | - | - | 50 | 98 | 175 | 230 | 344 |
| 7. | Лыжероллеры (км) до 140 ЧСС | - | - | - | 50 | 62 | 85 | 124 | 150 |
| | 140-160 ЧСС | - | - | - | 25 | 42 | 100 | 141 | 217 |
| | 160-180 ЧСС | - | - | - | - | 12 | 18 | 30 | 42 |
| | 180 и выше | - | - | - | - | 4 | 7 | 15 | 21 |

| № | Средства подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Начальная подготовка | | | Тренировочный (спортивной специализации) | | | | |
| | | до 1 года | 2-ой год | 3-ий год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 8. | Лыжероллеры (комплекс.тр-ка км) до 140 | - | - | - | - | 20 | 45 | 68 | 120 |
| | 140-160 ЧСС | - | - | - | - | 25 | 60 | 97 | 141 |
| | 160-180 ЧСС | - | - | - | - | 8 | 20 | 35 | 48 |
| | 180 и выше | - | - | - | - | 5 | 15 | 28 | 35 |
| 9. | Ходьба (км) | 180 | 180 | 162 | 155 | 144 | 130 | 125 | 120 |
| 10. | Имитация(км) | 23 | 23 | 35 | 48 | 58 | 67 | 75 | 82 |
| 11. | Передвижение на лыжах до 140 ЧСС | 218 | 268 | 372 | 427 | 475 | 512 | 532 | 450 |
| | 140-160 ЧСС | 209 | 257 | 387 | 466 | 528 | 596 | 605 | 629 |
| | 160-180 ЧСС | 10 | 12 | 24 | 35 | 45 | 60 | 78 | 103 |
| | 180 и выше | - | - | - | - | 12 | 22 | 35 | 58 |
| 12. | Комплек.тр-ка лыжи до 140 | - | - | - | - | 70 | 95 | 132 | 180 |
| | 140-160 ЧСС | - | - | - | - | 65 | 115 | 160 | 212 |
| | 160-180 ЧСС | - | - | - | - | 12 | 42 | 53 | 76 |
| | 180 и выше | - | - | - | - | 6 | 28 | 35 | 48 |
| 13. | Всего циклич. Нагрузки (км) до 140 ЧСС | 751 | 851 | 1001 | 1248 | 1337 | 1512 | 1623 | 1633 |
| | 140-160 ЧСС | 524 | 622 | 850 | 1122 | 1356 | 1605 | 1626 | 1902 |
| | 160-180 ЧСС | 25 | 27 | 49 | 74 | 162 | 275 | 379 | 473 |

| № | Средства подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Начальная подготовка | | | Тренировочный (спортивной специализации) | | | | |
| | | до 1 года | 2-ой год | 3-ий год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| | 180 и выше | - | - | - | - | 45 | 108 | 172 | 242 |
| 14. | Скоростно-силовая подг.час. | 18 | 20 | 28 | 36 | 44 | 49 | 56 | 63 |
| 15. | Спортигры час. | 54 | 54 | 50 | 52 | 48 | 48 | 46 | 46 |
| 16. | ОФП, ОРУ час. | 60 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 |
| 17. | Велосипед (км.) | По возможности велопоходы (однодневные-двухдневные) | | | | | | | |
| 18. | Стрельба спок<br>Кол-во выстр. | 1000 | 1000 | 1700 | 1800 | 2250 | 2100 | 1900 | 2100 |
| 19. | Стр-ба скоростная | - | - | 300 | 1000 | 1300 | 1500 | 1600 | 1300 |
| 20. | В комплексн. тренировке | - | - | - | 400 | 950 | 1600 | 2800 | 3600 |
| 21. | Общий настрел | 1000 | 1000 | 2000 | 3200 | 4500 | 5200 | 6300 | 7000 |
| 22. | Стрелк.тренажер час. | 18 | 18 | 26 | 35 | 40 | 47 | 54 | 60 |

**Таблица 3**

## План теоретической подготовки (52 недели)

| № | Наименование темы (час.) | Этап подготовки | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Начальная подготовка | | тренировочный этап | | | | |
| | | до года | свыше года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2 | Основы здорового образа жизни | 1 | 1 | | | | | |
| 3 | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт и биатлон в России. | 1 | 2 | | | | | |
| 4 | Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 2 | 2 | | | | | |
| 5 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. | 2 | 2 | | | | | |
| 6 | Биатлон в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | | | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Краткие сведения о строении и функциях организма | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | Врачебный контроль и самоконтроль | | | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 9 | Физиологические основы спортивной тренировки | | | | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 10 | Питание спортсмена | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | Лыжный инвентарь, мази, парафины, оружие биатлониста (в т.ч. техника бехопасности) | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | Основы техники лыжных ходов | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | Правила соревнований по лыжным гонкам и биатлону | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 14 | Антидопинговые правила | | | | | | 1 | 2 |
| 15 | Основы совершенствования спортивного мастерства, основы методики тренировки биатлониста | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | **ИТОГО часов** | **6** | **8** | **14** | **16** | **18** | **20** | **22** |

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

## Примерный перечень упражнений по лыжной подготовке

***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 инвентарем как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

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

**Подготовительные упражнения в бесснежный период:**

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.
2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильновыраженных вертикальных покачиваний туловищем.
3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача -- продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.
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 вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.
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 па левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.
6. И. п. - зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде. Цель упражнения - выполнять махи выпрямленной ногой.
7. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.
8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).
9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

**Подготовительные упражнения на снегу на месте:**

- надевание и снимание лыж;
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);
- поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
- поочередное поднимание согнутой ноги вперед 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 вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед 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 - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;
- нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

**Подводящие упражнения в движении на 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 па одной и той же лыже за счет 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, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- игры и игровые задания на равнинной местности;
- бег наперегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном 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 вперед 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 наоборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута 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 счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом 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: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.

**Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.**

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

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

***Учебно-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 двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.

Способы подъемов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полуелочка», «елочка», «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.

1. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.
2. И. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом 45° по равнине и в подъемы различной крутизны.
3. И. п.- полуприсед. Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360°.
4. И. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.
5. И. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) -50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.
6. И. п. - полуприсед. Задача - смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения - выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.
7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.
8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.
9. Прыжки левым боком в подъем из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.
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 1-3°. 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 «восьмерке».
4. Поочередное 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 24° в направлении движения.

7. Подъем «елочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 2-3°.
9. То же на равнине.
10. То же в подъем 2-3°.

## Примерный перечень упражнений по стрелковой подготовке

**Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы.**

Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовки 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 приучить занимающихся к соблюдению правил техники обращения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической под готовкой. 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 четкого выполнения предыдущего.

Начальное обучение приемам изготовки к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме урока (занятия), состоящего из следующих разделов:

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

***Группы начальной подготовки*** изучают технику стрельбы из пневматического оружия. Для молодых биатлонистов Ижевский завод в настоящее время выпускает два вида пневматических винтовок ИЖ-60 и ИЖ-61, дающих возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость вылета пульки достигает 160— 180 м/с, а ее вес составляет 0,28-0,32 г. Невысокая начальная скорость и малая масса пульки не вызывают 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 потребуются дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как вес винтовки на 2 кг легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышенной собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки.

Спортсмены данной возрастной группы знакомятся с техникой изготовки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. 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. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

***Учебно-тренировочные группы.***

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

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовки для стрельбы из положения лежа.

Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.

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

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

Совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-

морфологических особенностей. Стрельба стоя, после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.

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

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

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

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

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

**Тренировка без патрона.**

Совершенствование тактического мастерства выполнения отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

**Упражнения по стрелковой подготовке**

1. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.
2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.
3. Тренировка без патрона:
   3.1. Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);
   3.2. Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача - удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы лежа и стоя);
   3.3. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.
4. Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция- 10-13 м.
5. Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 г).
6. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.
7. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.

8. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лежа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача - поразить мишень.
9. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40): стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на учебно-тренировочных сборах по стрельбе).
10. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:
    10.1. Изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.
11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:
    11.1. Тренировка в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.
12. Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:
    12.1. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);
    12.2. То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).
13. Стрельба по мишени № 7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.
14. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.
15. Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени № 7.
16. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.
17. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.
18. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.
19. Чередование стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую»
20. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке
21. Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола, с целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнении непосредственно выстрела (прибор «SCATT»).

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

**Таблица 1**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группах на этапе начальной подготовки**

| Контрольные упражнения | Юноши | | Девушки | |
|---|---|---|---|---|
| | Год обучения | | | |
| | 1 - й | свыше года | 1 - й | свыше года |
| **Контрольные нормативы по общей физической подготовке** | | | | |
| Бег 30 м. /сек. | - | - | 7,5 | 7,2 |
| Бег 60 м. /сек. | 11,5 | 11,2 | - | - |
| Бег 500 м., мин./сек. | - | - | 2.50 | 2,35 |
| Бег 800 м., мин./сек | 5.50 | 5.35 | - | - |
| Прыжок в длину с места(см) | 140 | 150 | 135 | 145 |
| Подтягивание, кол-во раз | 2 | 3 | - | - |
| Отжимание, кол – во раз | 15* | 25* | 12 | 15 |
| **Контрольные нормативы по специальной физической подготовке** **переводной норматив на этап начальной подготовки свыше года | | | | |
| Лыжи 100 м. с хода класс. Ход, сек. | 25,5 | 24,5 | 26,5 | 25,5 |
| Лыжи класс. стиль – 0,8 км., мин./сек. | - | - | 4,50 | 4,15 |
| – 1 км., мин./сек | 5,25 | 4,45 | - | - |
| Лыжи свободный ход – 0,8 км., мин./сек. | - | - | 4,55 | 4,15 |
| – 1 км., мин./сек. | 5,35 | 4,50 | - | - |
| стрелковая подготовка - пневматическая винтовка | | стрельба лежа с упора (5 выстрелов) очки 33 | | стрельба лежа с упора (5 выстрелов) очки 33 |

* дополнительный норматив, принимаемый взамен подтягивания (по выбору лучшего результата)

** переводной норматив на этап начальной подготовки свыше года

**Таблица 2**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 1 года обучения (период начальной специализации)**

| Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
|---|---|---|
| | Год обучения | |
| | 1 - й | 1 - й |
| **Контрольные нормативы по общей физической подготовке** | | |
| Бег 60 м./сек. | - | 11,5 |
| Бег 100 м./сек | 17,0 | - |
| Прыжок в длину с места, см. | 160 | 155 |
| Подтягивание, кол-во раз | 4 | - |
| Отжимание, кол-во раз | - | 15 |
| Бег 800 м., мин./сек. | - | 4,15 |
| Бег 1000м. мин., сек. | 4.45 | - |
| Кросс 2км. мин., сек. | - | - |
| Кросс 3км. мин., сек. | - | - |
| **Контрольные нормативы по специальной физической подготовке** | | |
| Лыжи клас-ий стиль<br>– 3км.; мин.,сек. | - | 15.45 |
| – 5км.; мин., сек. | 21.50 | - |
| Лыжи свободный стиль<br>– 3км.; мин., сек | - | 14.55 |
| – 5км.; мин., сек. | 20.50 | - |
| Стрелковая подготовка пневматическая винтовка: стрельба лежа с упора очки | 35 | 35 |

**Таблица №3**

**Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП в группы тренировочного этапа 2 года обучения (период начальной специализации)**

| Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
|---|---|---|
| | Год обучения | |
| | 2 - й | 2 - й |
| **Контрольные нормативы по общей физической подготовке** | | |
| Бег 60 м./сек. | - | 11,0 |
| Бег 100 м./сек | 16,5 | - |
| Прыжок в длину с места, см. | 170 | 160 |
| Подтягивание, кол-во раз | 6 | - |
| Отжимание, кол-во раз | - | 20 |
| Бег 800 м., мин./сек. | - | 3,55 |
| Бег 1000м. мин., сек. | 4.25 | - |
| Кросс 2км. мин., сек. | - | 10,30 |
| Кросс 3км. мин., сек. | 13,35 | - |
| **Контрольные нормативы по специальной физической подготовке** | | |
| Лыжи клас-ий стиль<br>– 3км.; мин.,сек. | - | 15.45 |
| – 5км.; мин., сек. | 20,30 | - |
| Лыжи свободный стиль<br>– 3км.; мин., сек | - | 14.45 |
| – 5км.; мин., сек. | 19,30 | - |
| **Стрелковая подготовка** | | |
| пневматическая винтовка: стрельба лежа +стоя (5выстрелов), очки | 63 | 63 |
| Пневматическая винтовка: стрельба лежа с ремня, очки | 37 | 37 |
| пневматическая винтовка: стрельба стоя 5 выстрелов,очки | 28 | 28 |

**Таблица № 4**

**Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода в группах тренировочного этапа 3,4,5 года обучения (период углубленной специализации).**

| Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Год обучения | | | | | |
| | 3 - й | 4 – й | 5 - й | 3 - й | 4 - й | 5 – й |
| **Контрольные нормативы по общей физической подготовке** | | | | | | |
| Бег 60 м./сек. | - | - | - | 10.8 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 100 м./сек | 16,0 | 15.5 | 15,0 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см. | 190 | 202 | 215 | 167 | 183 | 195 |
| Подтягивание, кол-во раз | 8 | 12 | 14 | - | - | - |
| Отжимание, кол-во раз | - | - | - | 22 | 28 | 35 |
| Бег 800 м., мин., сек. | - | - | - | 3.40 | 3.30 | 3.15 |
| Бег 1000м. мин., сек. | 4.05 | 3.45 | 3.30 | - | - | - |
| Кросс 2км. мин., сек. | - | - | - | 9.55 | 9.45 | 9.30 |
| Кросс 3км. мин., сек. | 12,45 | 12.20 | 11.55 | - | - | - |
| **Контрольные нормативы по специальной физической подготовке** | | | | | | |
| Лыжи свободный стиль – 5км.; мин., сек. | 22.05 | - | - | 22.30 | 21.20 | 19.50 |
| – 10км.; мин., сек. | - | 38.00 | 35.30 | - | - | - |
| **Стрелковая подготовка** | | | | | | |
| пневматическая винтовка: стрельба лежа с ремня | 39 | 41 | 41 | 39 | 43 | 43 |
| пневматическая винтовка:стрельба стоя 5 выстрелов, очки | 30 | 32 | 32 | 30 | 35 | 35 |
| Пневматическая винтовка: стрельба лежа + стоя 5 выстрелов, очки | 68 | 72 | 72 | 68 | 77 | 77 |
| МВ, стрельба лежа с ремня (10/5 выстрелов), | - | 70/40 | 75/41 | - | 70/40 | 75/41 |
| МВ, стрельба стоя с ремня (10/5 выстрелов), | - | 40/25 | 42/27 | - | 40/25 | 42/27 |
| МВ, стрельба лежа, стоя с ремня (10/5 выстрелов), | - | 110/65 | 115/67 | - | 110/65 | 115/67 |

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

**Календарный план соревнований и контрольных мероприятий (утверждается ежегодно)**