****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка………………………………………………… | 4 |
| 1.1. | Характеристика вида спорта и его отличительные особенности……………………………………………………………. | 4 |
| 1.2. | Структура многолетней подготовки…………………………………. | 11 |
| 2. | Нормативная часть……………………………………………………. | 15 |
| 2.1. | Задачи деятельности организации…………………………………… | 15 |
| 2.2. | Структура тренировочного процесса……………………………….. | 15 |
| 2.2.1. | Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками………….. | 15 |
| 2.2.2. | Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками………. | 16 |
| 2.2.3. | Периоды отдыха………………………………………………………. | 17 |
| 2.2.4. | Восстановительные и медико-биологические мероприятия ……….. | 17 |
| 2.2.5. | Инструкторская и судейская практика……………………………… | 18 |
| 2.2.6. | Тестирование и контроль…………………………………………….. | 19 |
| 2.2.7. | Период участия в спортивных мероприятиях………………………. | 21 |
| 2.3. | Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической……………………………………………………….. | 22 |
| 2.4. | Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки………………………………………… | 22 |
| 2.5. | Перечень тренировочных мероприятий……………………………… | 25 |
| 2.6. | Требования к научно-методическому обеспечению………………… | 27 |
| 2.7. | Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним …………………………………….. | 28 |
| 2.8. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки……………………………………………………………… | 28 |
| 2.9. | Требования к объему тренировочного процесса ……………………. | 29 |
| 2.10. | Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»………………………………………………………………… | 30 |
| 2.11. | Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ………………………………………………. | 32 |
| 2.12. | Структура годичного цикла тренировки…………………………….. | 33 |
| 2.13. | Режимы тренировочной работы………………………………………. | 35 |
| 2.14. | Предельные тренировочные нагрузки……………………………... | 37 |
| 2.15. | Предельный объем соревновательной деятельности……………….. | 38 |
| 2.16. | Объем индивидуальной спортивной подготовки……………………. | 39 |
| 3. | Методическая часть …………………………………………………… | 40 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки……………………………………………………………… | 40 |
| 3.2. | Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий…………. | 40 |
| 3.3. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении…………… | 41 |
| 3.4. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…………………………………………………………………. | 45 |
| 3.5. | Рекомендации по планированию спортивных результатов………… | 46 |
| 3.6. | Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки…………………………. | 47 |
| 3.7. | Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий…………………………………………………………… | 78 |
| 3.8. | Планы восстановительных мероприятий……………………………. | 80 |
| 3.9. | Планы инструкторской и судейской практики………………………. | 81 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования…………………………… | 83 |
| 4.1. | Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки……………… | 83 |
| 4.2. | Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки…………….. | 84 |
| 4.3. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования………………………………………………………….. | 86 |
| 5. | План физкультурных и спортивных мероприятий…………………. | 89 |
| 6. | Перечень информационного обеспечения…………………………… | 89 |
| 6.1. | Список литературных источников……………………………………. | 89 |
| 6.2. | Перечень аудиовизуальных средств………………………………….. | 92 |
| 6.3. | Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку………………………………………………. | 92 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта биатлон (далее - Программа) разработана в соответствии с законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-Ф3 и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта биатлон (утвержден приказом Минспорта России от 20 августа 2019 г. № 670 (далее - ФССП).

Программа направлена на обеспечение основных требований к спортивной подготовке по виду спорта биатлон в ГБУ ДО ПО «Центр подготовки спортсменов по лыжным гонкам и биатлону» (далее Учреждение) и планомерности осуществления спортивной подготовки.

Реализация Программы рассчитана на весь период спортивной подготовки и ставит конечной целью подготовку спортсменов, входящих в состав сборных команд Псковской области и Российской Федерации.

При разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

* программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
* индивидуализация спортивной подготовки;
* единство общей и специальной спортивной подготовки;
* непрерывность и цикличность процесса подготовки;
* единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочных факторов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта биатлон на различных этапах многолетней подготовки.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки биатлонистов Учреждения и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта биатлон.

Характеристика вида спорта

Биатлон - зимний Олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку на установленную дистанцию и стрельбу из мелкокалиберной винтовки по мишеням.

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 4 см, 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 самозарядное оружие.

На стрельбище расстояние до мишеней составляет 50 метров.

Мишени, используемые на соревнованиях, традиционно чёрного цвета, в количестве пяти штук на одной белой пластине.

По мере попадания мишени закрываются белым клапаном, что позволяет биатлонисту сразу увидеть результат своей стрельбы.

Основные дисциплины биатлона:

Спринт. В этой дисциплине спортсмены бегут 10 км (мужчины) и 7,5 км дисциплины биатлона (женщины). Два рубежа стрельбы — лежа и стоя по разу.

За каждый промах спортсменов штрафуют, тем, что им приходится бежать дополнительный круг протяженностью 150 м.

Стоит отметить, что в спринте так спортсмены стартуют по очереди и те спортсмены, которые бегут в конце данного соревнования уже знают результат тех, кто начинали эту гонку.

Гонка преследовании. Дисциплина неразрывно связана со спринтом. В гонке преследования спортсмены стартуют в том порядке, в каком они окончили спринт. Победитель спринта начинает гонку первым, а остальные с задержкой равной той, с которой они ему уступили в гонке спринта.

Дистанция гонки преследования 12,5 км, у мужчин и 10 км у женщин. 4 огневых рубежа (2 лежа и 2 стоя). За каждый промах штрафной круг. Дисциплины биатлона спринт и гонка преследования тесно связаны между собой. Спортсмен, занявший высокую позицию по итогам спринтерской гонки, имеет хорошие шансы для того, чтобы быть в призерах в гонке преследования.

Масс-старт — это гонка с общего старта. В данной дисциплине спортсмены стартуют одновременно. Принимают участие в ней 30 лучших спортсменов по результатам рейтинга биатлонистов на данный момент. Дистанция масс-старта у мужчин 15 км., у женщин 12,5 км.

Количество огневых рубежей - 4. За каждый промах штрафной круг.

Индивидуальная гонка. Её дистанция для мужчин 20 км, 15 км. Спортсменов ожидает 4 рубежа стрельбы по мишеням: 2 раза лёжа, 2 раза стоя. На каждом из рубежей биатлонисту надо произвести 5 выстрелов по 5 мишеням соответственно. За каждый промах спортсмену начисляется одна штрафная минута. Если биатлонист пробежал дистанцию индивидуальной гонки за 1 ч. и 2 мин. при этом, допустив 2 промаха, то его результат по итогам гонки становится 1 ч. и 4 мин.

Цена промаха в этой дисциплине очень высока т.к. его уже не отыграть, при точной стрельбе у спортсмена появляются неплохие шансы на победу в этой

Эстафета - команда из четырёх спортсменов. Каждый из этих спортсменов пробегает по кругу длиной 7,5 км и проходит 2 огневых рубежа (лёжа и стоя). На каждую стрельбу по пяти мишеням спортсмену максимум даётся 8 патронов (5 в винтовке и 3 дополнительных). Если спортсмен допускает промахи, ему приходится использовать запасные патроны, заряжать их приходится вручную. Если спортсмену пришлось использовать все 3 запасных патрона и при этом у него остаётся непораженные мишени. В данном случае биатлонист бежит столько дополнительных кругов, сколько промахов он сделал.

Таблица №1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование вида спорта** | **Номер-код вида спорта** | **Наименование спортивной дисцшыины** | **Номер-код**  **спортивной дисциплины** | | | | | | |
| Биатлон | 0400005611 Я | гонка 4 км или 5 км | 040 | 001 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
|  |  | гонка 4.8 км или 6 км | 040 | 002 | 3 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|  |  | гонка 7,5 км | 040 | 003 | 3 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | гонка 10 км | 040 | 004 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | гонка 12,5 км | 040 | 005 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | гонка 15 км | 040 | 006 | 3 | 6 | 1 | 1 | э |
|  |  | гонка 20 км | 040 | 007 | 3 | 6 | 1 | 1 | м |
|  |  | гонка 30 км | 040 | 008 | 3 | 8 | 1 | 1 | Б |
|  |  | гонка 40 км | 040 | 009 | 3 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  | командная гонка 5 км | 040 | 010 | 3 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | командная гонка 6 км | 040 | 011 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | командная гонка 7,5 км | 040 | 012 | 3 | 8 | 1 | 1 | с |
|  |  | командная гонка 10 км | 040 | 013 | 3 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  | масстарт 3 км или 4 км | 040 | 014 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
|  |  | масстарт 3,6 км или 4,8 км | 040 | 015 | 3 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|  |  | масстарт 6 км | 040 | 016 | 3 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | масстарт 7,5 км | 040 | 017 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | масстарт 10 км | 040 | 018 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | масстарт 12,5 км | 040 | 019 | 3 | 6 | 1 | 1 | э |
|  |  | масстарт 15 км | 040 | 020 | 3 | 6 | 1 | 1 | М |
|  |  | патрульная гонка 15 км | 040 | 021 | 3 | 8 | 1 | 1 | Д |
|  |  | патрульная гонка 20 км | 040 | 022 | 3 | 8 | 1 | 1 | э |
|  |  | патрульная гонка 25 км | 040 | 023 | 3 | 8 | 1 | 1 | м |
|  |  | персьют 3,0 км или 4 км | 040 | 024 | 3 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | персыот 3,6 км или 4,8 км | 040 | 025 | 3 | 8 | 1 | 1 | ю |
|  |  | персьют 6 км | 040 | 026 | 3 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | персьют 7,5 км | 040 | 027 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | персьют 10 км | 040 | 028 | 3 | 6 | 1 | 1 | с |
|  |  | персьют 12,5 км | 040 | 029 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
|  |  | спринт 3 км | 040 | 030 | 3 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | спринт 3,6 км | 040 | 031 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | спринт 4,5 км | 040 | 032 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | спринт 6 км | 040 | 033 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | спринт 7,5 км | 040 | 034 | 3 | 6 | 1 | 1 | с |
|  |  | спринт 10 км | 040 | 035 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
|  |  | суперперсыот 6 км | 040 | 036 | 3 | 8 | 1 | 1 | Б |
|  |  | суперперсьют 7,5 км | 040 | 037 | 3 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  | суперспринт 6 км | 040 | 038 | 3 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  | эстафета (3 человека х 3 км) | 040 | 039 | 3 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | эстафета (3 человека х 3,6 км) | 040 | 040 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | эстафета (3 человека х 4.5 км) | 040 | 041 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | эстафета (3 человека х 6 км) | 040 | 042 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | эстафета (3 человека х 7,5 км) | 040 | 043 | 3 | 8 | 1 | 1 | ю |
|  |  | эстафета (4 человека х 6 км) | 040 | 044 | 3 | 6 | 1 | 1 | ж |
|  |  | эстафета (4 человека х 7,5 км) | 040 | 045 | 3 | 6 | 1 | 1 | А |
|  |  | эстафета-смешанная (2 ж х 3 км+2 м х 3,6 км) или (2 ж х 3,6 км + 2 м х 4,5 км) | 040 | 046 | 3 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  |  | эстафета - смешанная 2 ж х 4,5 + 2 м х 6 | 040 | 047 | 3 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | эстафета-смешанная 2 ж х 6 + 2 м х 7,5 | 040 | 048 | 3 | 6 | 1 | 1 | я |
|  |  | кросс - гонка 3,6 км | 040 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | кросс - гонка 4 км | 040 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | кросс - гонка 4,8 км | 040 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
|  |  | кросс - гонка 5 км | 040 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | кросс - гонка 6 км | 040 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
|  |  | кросс - гонка 7 км | 040 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
|  |  | кросс - гонка 10 км | 040 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  | кросс - масстарт 3 км | 040 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|  |  | кросс - масстарт 3.6 | 040 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  |  | кросс - масстарт 4 км | 040 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | кросс - масстарт 5 км | 040 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
|  |  | кросс - масстарт 6 км | 040 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
|  |  | кросс - масстарт 7,5 км | 040 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  | кросс - персьют 3 км | 040 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|  |  | кросс - персьют 3,6 км | 040 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  |  | кросс - персьют 4 км | 040 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  |  | кросс - персыот 5км | 040 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
|  |  | кросс - персьют 6 км | 040 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
|  |  | кросс - персьют 7,5 км | 040 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  | кросс - спринт 2,1 км | 040 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
|  |  | кросс - спринт 2,4 км | 040 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  |  | кросс - спринт 3 км | 040 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  |  | кросс - спринт 4 км | 040 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
|  |  | кросс - спринт 4,5 км | 040 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
|  |  | кросс - спринт 6 км | 040 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | м |
|  |  | кросс - эстафета (3 чел. х 2,1 км) | 040 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | кросс - эстафета (3 чел. х 3 км) | 040 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | кросс - эстафета (3 чел а х 4 км) | 040 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
|  |  | кросс - эстафета (3 чел. х 4,5 км) | 040 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | кросс - эстафета (4 чел. х 4,5 км) | 040 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | ж |
|  |  | кросс - эстафета (4 чел. х 6 км) | 040 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  | кросс эстафета смешанная 2 ж х2,1+2 м хЗ | 040 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | кросс эстафета смешанная 2 ж х 3+2 м х 4 | 040 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | кросс эстафета смешанная 2ж х4,5+2м х 6 | 040 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
|  |  | роллеры - гонка 4 км или 5 км | 040 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | роллеры - гонка 4,8 км или б км | 040 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
|  |  | роллеры - гонка 7,5 км | 040 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | роллеры - гонка 10 км | 040 | 086 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - гонка 12,5 км | 040 | 087 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - гонка 15 км | 040 | 088 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - гонка 20 км | 040 | 089 | 1 | 8 | 1 | 1 | м |
|  |  | роллеры - масстарт 3 км или 4 км | 040 | 090 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | роллеры - масстарт 3,6 км (4,8 км) | 040 | 091 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
|  |  | роллеры - масстарт 6 км | 040 | 092 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | роллеры - масстарт 7,5 км | 040 | 093 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - масстарт 10 км | 040 | 094 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - масстарт 12,5 км | 040 | 095 | 1 | 8 | 1 | 1 | э |
|  |  | роллеры - масстарт 15 км | 040 | 096 | 1 | 8 | 1 | 1 | м |
|  |  | роллеры - персыот 3 км или 4 км | 040 | 097 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | роллеры - персыот 3,6 км (4,8 км) | 040 | 098 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
|  |  | роллеры - персыот 6 км | 040 | 099 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | роллеры - персыот 7,5 км | 040 | 100 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - персыот 10 км | 040 | 101 | 1 | 8 | 1 | 1 | с |
|  |  | роллеры - персыот 12.5 км | 040 | 102 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  | роллеры - спринт 3 км | 040 | 103 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | роллеры - спринт 3,6 км | 040 | 104 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - спринт 4,5 км | 040 | 105 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - спринт 6 км | 040 | 106 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - спринт 7,5 км | 040 | 107 | 1 | 8 | 1 | 1 | с |
|  |  | роллеры - сггринт 10 км | 040 | 108 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  | роллеры - эстафета (3 человека х 3 км) | 040 | 109 | 1 | 8 | 1 | 1 | д |
|  |  | роллеры - эстафета (3 человека х 3,6 км) | 040 | 110 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - эстафета (3 человека х 4,5 км) | 040 | 111 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - эстафета (3 человека х 6 км) | 040 | 112 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры - эстафета (3 человека х 7,5 км) | 040 | 113 | 1 | 8 | 1 | 1 | ю |
|  |  | роллеры - эстафета (4 человека х 6 км) | 040 | 114 | 1 | 8 | 1 | 1 | ж |
|  |  | роллеры - эстафета (4 человека х 7,5 км) | 040 | 115 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
|  |  | роллеры эстафета смеш.2ж х 3+2м хЗ,6 | 040 | 116 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
|  |  | роллеры эстафета смеш. 2ж х 3,6+2м х 4.5 | 040 | 117 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры эстафета смешан.2ж х4,5+2м хб | 040 | 118 | 1 | 8 | 1 | 1 | н |
|  |  | роллеры эстафета! смеш. 2ж х 6+2м х 7,5 | 040 | 119 | 1 | 8 | 1 | 1 | я |

Таблица №2

**Спецификация соревнований по биатлону**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная**  **группа** | | **Возраст** | **Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанции, км** | | **Спецификация соревнований в летних условиях к протяженность дистанции, км** |
| 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 |
| 11-12 |
| младший  возраст | юноши | 13-14 | индивидуальная гонка – 6 км: спринт – 4 км: эстафета – 3x6 км без переноски винтовки | | индивидуальная гонка – 4 км: спринт – 2 км;  летняя эстафета-кросс – 3x2 км без переноски винтовки |
| девушки | индивидуальная гонка – 5км; спринт – 3 км: эстафета – 3x5 км без переноски винтовки | | индивидуальная гонка – 3 км; спринт – 2 км;  летняя эстафета-кросс – 3x2 км без переноски винтовки |
| средний  возраст | юноши | 15-16 | индивидуальная гонка – 12.5км: спринт – 7.5 км: эстафета – 3x7,5 км гонка преследования -10км: гонка с массовым стартом -10км без переноски винтовки | | индивидуальная гонка – 5км; спринт – 3 км;  летняя эстафета-кросс – 3x3 км гонка преследования -4км; гонка с массовым стартом – 4км без переноски винтовки |
|  | девушки |  | индивидуальная гонка – 10км; спринт – 6 км: эстафета – 3x6 км гонка преследования —6км; гонка с массовым стартом -6км без переноски винтовки | индивидуальная гонка – 4км; спринт – 2 км:  летняя эстафета-кросс – 3x2 км гонка преследования -Зкм: гонка с массовым стартом – Зкм без переноси! Винтовки | |
| старший  возраст | юноши | 17-19 | индивидуальная гонка – 12,5км; спринт – 7.5 км; эстафета – 3x7,5км гонка преследования —10км; гонка с массовым стартом -10км | индивидуальная гонка – 6км; спринт – 4 км;  летняя эстафета-кросс – 3x4 км гонка преследования -5км; гонка с массовым стартом – 5км | |
| девушки | индивидуальная гонка – 10км: спринт – 6 км: эстафета – 3x6км гонка преследования —7.5км; гонка с массовым стартом—7.5км | индивидуальная гонка – 5км: спринт – 3 км:  летняя эстафета-кросс – 3x3 км гонка преследования -4км: гонка с массовым стартом – 4км | |
| юниоры | юноши | 20-21 | индивидуальная гонка – 15км: спринт – 10 км: эстафета – 4x7,5км гонка преследования -12.5км; гонка с массовым стартом -12.5км | индивидуальная гонка – 7км; спринт – 4 км:  летняя эстафета-кросс – 3x4 км гонка преследования -6км; гонка с массовым стартом – 6км | |
| девушки | индивидуальная гонка – 12.5км; спринт – 7.5 км; эстафета -3.x6км гонка преследования -10км: гонка с массовым стартом -10км | индивидуальная гонка – 6км; спринт – 3 км;  летняя эстафета-кросс – 3x3 км гонка преследования -5км; гонка с массовым стартом – 5км | |

Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки

Система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Различают две стадии определения спортивной отбора.

Первая — первичный отбор детей и подростков для занятий биатлоном, ориентирование наиболее способных спортсменов и углубленные специальные тренировки. Вторая стадия— отбор и комплектование сборных Учреждения, Псковской области, отбор лучших спортсменов в сборную команду страны для участия в ответственных международных стартах.

Первая стадия определения спортивной пригодности включает три этапа:

-первый этап предусматривает первичный отбор для занятий биатлоном.

-второй перспективный этап — отбор и ориентацию наиболее способных юных спортсменов.

-третий этап для углубленной специализированной тренировки.

Основными задачами первого этапа определения спортивной пригодности является привлечение возможно большего количества одаренных в спортивном отношении детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки.

К критериям, определяющим целесообразность привлечения детей к занятиям спортом, относятся рост, вес, особенности телосложения ребенка.

Путем подбора специальных средств можно направленно влиять на формирование способностей к занятиям биатлоном.

К вступительным испытаниям на первичном этапе определения спортивной пригодности допускаются дети и подростки, прошедшие медосмотр и не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

В процессе определения спортивной пригодности контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, сколько то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, умению управлять своими движениями.

На втором этапе определения спортивной пригодности осуществляется углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной тренировке в биатлоне.

В течение 3-6 месяцев тренер всесторонне изучает возможности занимающихся путем наблюдений в процессе спортивной тренировки, контрольных испытаний, соревнований и контрольных прикидок.

Важно учитывать не столько исходный уровень контрольных показателей, имевшихся у детей при наборе, сколько динамику изменения этих показателей на протяжении периода занятий.

Такой подход обеспечивает возможность с более высокой степенью точности выявлять потенциальные возможности занимающихся, их спортивную одаренность.

Ведущими критериями прогнозирования на данной стадии являются темпы роста физических качеств и быстрота формирования двигательных навыков (моторная обучаемость).

О моторной обучаемости можно судить по времени, которое требовалось занимающемуся для овладения техникой того или иного упражнения.

Темпы формирования двигательных навыков и развития физических качеств позволяют в какой-то мере предвидеть перспективность спортивного совершенствования занимающихся в будущем.

Задачами третьего этапа определения спортивного отбора состоит в выявлении степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе высших спортивных достижений.

На данном этапе необходимо ответить на вопрос о том, можно ли ориентировать того или другого спортсмена на углубленную спортивную подготовку к высшим спортивным достижениям.

Длительность второго этапа составляет от 1,5 до 2 лет.

На этом этапе проводятся наблюдения, контрольные испытания, соревнования и прикидки, медико-биологические и психологические обследования.

В этот период окончательно решается вопрос о спортивной специализации занимающегося. На третьем этапе определения спортивной пригодности возрастает роль психологических наблюдений.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной степени природными свойствами центральной нервной системы человека, которые с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание тренер должен обратить на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизоваться на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность «выложиться» на финише. Учитывается также спортивное трудолюбие занимающихся, их заинтересованность занятиями биатлоном.

Для изучения волевых качеств детям и подросткам целесообразно предлагать контрольные задания, обычно в соревновательной форме.

Показателями интенсивности проявления волевых усилий занимающихся служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателями настойчивости выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений, для освоения которых требуется продолжительное время.

Решительность и смелость занимающихся можно определить с помощью выполнения различных упражнений в усложненных условиях.

Целеустремленность оценивается на основании отношения испытуемых к занятиям, освоению специальных упражнений.

Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей.

Поэтому, оценивать юного спортсмена, следует на основе различных видов его деятельности (соревнование, тренировка, обследование в лабораторных условиях).

На первом этапе определения спортивной пригодности проводится медицинская экспертиза состояния здоровья детей.

Занимающиеся подвергаются углубленному медицинскому освидетельствованию.

При определении спортивной пригодности необходимо учитывать возрастные и половые особенности развития занимающегося.

Критерии определения спортивной пригодности.

1. Состояние здоровья. Этот критерий применяется на всех стадиях определения спортивной пригодности. Основной задачей врачебных исследований является выявление противопоказаний для занятий избранным видом спорта.
2. Состояние функций и систем организма спортсмена. Данный критерий используется на всех стадиях спортивного отбора, особенно при определении пригодности для дальнейшего спортивного совершенствования.
3. Физическое развитие как комплекс морфофункциональных показателей.

Этот критерий отбора используется главным образом на первом и втором этапах определения спортивной пригодности.

Структура системы многолетней подготовки

Цель многолетней спортивной подготовки – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Псковской области и России. Достижение указанной цели зависит:

* от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
* от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
* наличия современной материально-технической базы;
* от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
* от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Система многолетней спортивной подготовки должна обеспечивать комплексное решение специальных навыков, нужных для вида спорта биатлон, с учётом процесса развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности занимающихся:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
* неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается объем специальной физической подготовки (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается до оптимальных пределов удельный вес общей физической подготовки;

- строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

* совершенствование технической и тактической подготовленности;
* формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

Система многолетней подготовки состоит из этапов спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки (далее НП) – систематические занятия спортом детей и подростков, направленные на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее ТСС) – физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта биатлон.

Этап совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ) – специальная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Псковской области и России.

Этап высшего спортивного мастерства (далее ВСМ) – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Псковской области и России.

Основные задачи многолетней спортивной подготовки: на этапе начальной подготовки:

* формирование интереса к занятиям спортом;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта биатлон;
* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):
* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта биатлон;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
* овладение общими знаниями о правилах вида спорта биатлон;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе совершенствования спортивного мастерства:
* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
* овладение теоретическими знаниями правил вида спорта биатлон;
* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта биатлон;
* знание антидопинговых правил;
* сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе высшего спортивного мастерства:
* сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
* повышение функциональных возможностей организма;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
* участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
* сохранение здоровья лиц, проходящих спортивных результатов.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку  
и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях,  
предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

Данные требования должны включать:

* 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, и лица, ее осуществляющие, 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 медицинские, возрастные и психофизические к лицам,  
проходящим спортивную подготовку

Зачисление в Учреждение осуществляется при наличии медицинской справки и положительного заключения врачебно-физкультурного диспансера.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий. Занимающиеся ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования.

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

\* письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх \*\* п.5 приложения к приказу Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н

Многолетняя подготовка спортсменов планируется с учетом биологических процессов возрастного развития, гетерохронности и ступенчатым характером развития функций и систем организма в возрастной эволюции, доступности физических нагрузок лиц, проходящих спортивную подготовку.

В условиях тренировочного процесса, который связан со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена, поэтому необходимо соблюдать следующие требования:

* соблюдать возрастные нормативы начала занятия спортом и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях, правилами которых установлены возрастные ограничения для участников.
* разделять спортсменов на группы по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
* соблюдать принципы регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
* чередовать нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющие разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
* учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;
* не допускать перенос особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми; преждевременное начало занятий, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.
* контролировать снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки,  
в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций,  
осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта биатлон.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 17.12.2015 № 1025н (зарегистрирован Минюстом России 18.01.2016, регистрационный №40614) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения:

* обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием, которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- лыжно-биатлонных трасс;

- комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;

* помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
* участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
* лыже-роллерных трасс;
* тренировочного спортивного зала;
* тренажерного зала;
* комнаты хранения спортивного инвентаря;
* комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;
* раздевалок, душевых;
* медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578)“;
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**2.1 Задачи деятельности организации**

Основными задачами Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, являются:

* реализация комплекса мер по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта, как важнейшей составляющей здорового образа жизни;
* обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения детей и подростков;
* удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
* создание необходимых условий для удовлетворения интересов, занимающихся в участии в соревнованиях и других спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта биатлон;
* повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и программ по виду спорта биатлон;
* совершенствование подготовки спортивного резерва высокого класса;

- усиление мер социальной защиты юных спортсменов и тренеров;

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов в целях достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд области и России;

* внедрение новейших методик физической и спортивной подготовки занимающихся.

2.2. Структура тренировочного процесса

**2.2.1. Виды подготовки связанные с физическими нагрузками**

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.

Стрелковая подготовка – это процесс изучения основ стрельбы, применяемых в виде спорта биатлон.

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.

**2.2.2. Виды подготовки не связанные с физическими нагрузками**

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.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия.

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности.

Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

На тренировочном этапе совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

На этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

**2.2.3. Периоды отдыха**

Основной **период отдыха** в биатлоне приходится на весенний период. Физический, эмоциональный и психологический отдых от напряженного зимнего сезона тренировок и участия в соревнованиях. Возможен даже полный отказ от физической активности, но активный отдых более рационален в системе подготовки. Продолжительность восстановительного периода зависит от этапа подготовки и задач на предстоящий сезон.

Основная часть отдыха рассчитана на переходный период подготовки спортсменов.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем физической работы сокращается примерно в 3 раза; занятия с большими нагрузками не планируются. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще-подготовительные упражнения.

2.2.4. Восстановительные и медико – биологические мероприятия

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

* рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
* планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
* применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно­биологические средства:

* рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
* поливитаминные комплексы;
* различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
* ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
* контрастные ванны и души, сауна.

2.2.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

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

Тренировочный этап до 2х лет подготовки

* Спортсмены 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, выполняемые 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 спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе и других группах в роли контролера на дистанции, в роли судьи на штрафном кругу.

Тренировочный этап свыше 2х лет подготовки.

Уметь составлять конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки ТЭ до 2х лет подготовки.

* Проведение отдельных частей 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 отдельных 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 подводящиеупражнения 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.

Этап спортивного совершенствования мастерства

* Уметь составлять положение о соревнованиях по биатлону.
* Уметь провести отдельные части занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы из положений лежа и стоя в покое и после физической нагрузки.
* Уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях на лыжах или лыжероллерах (по заданию тренера).
* Уметь провести занятие по материальной части оружия.

Обучение приемам разборки, сборки, мелкого ремонта, отладки винтовки.

Чистка, смазка и хранение оружия и боеприпасов.

* Практика судейства соревнований по биатлону: в роли заместителя главного судьи по стрельбе; в роли главного секретаря; в роли начальника трассы.

Этап высшего спортивного мастерства

* Уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
* Уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях на лыжах или лыжероллерах (по заданию тренера).

Уметь провести занятие по материальной части оружия. Обучение приемам разборки, сборки, мелкого ремонта, отладки винтовки. Чистка, смазка и хранение оружия и боеприпасов.

Таблица №3

Практика судейства районных и городских соревнований по биатлону в роли заместителя главного судьи по стрельбе, главного секретаря, начальника трассы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название мероприятий | Этап подготовки | | | | Сроки |
| ЭНП | ТЭ (ЭСС) | ЭССМ | ЭВСМ |
| 1 | Проведение  отдельных частей занятия | + | + | + | + | В течение года |
| 2 | Составление конспекта занятия |  | + | + | + | В течение года |
| 3 | Составления положения о соревнованиях |  |  | + | + | В течение года |
| 4 | Судейство соревнований |  | + | + | + | В течение года |
| 5 | Участие в судейских семинарах | + | + | + | + | По назначению |
| 6 | Инструктаж по технике безопасности |  | + | *+* | + | По назначению |

2.2.6. Тестирование и контроль

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

* состояние здоровья;
* уровень общей и специальной физической подготовленности;
* уровень спортивных результатов;
* выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Критерии оценки применяются с учетом возраста спортсмена, этапа подготовки и влияния физических качеств и телосложения на результативность.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №4

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные.

Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги.

Относительная сила мышц — это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения).

В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела.

Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них.

В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- способности спортсмена к точному анализу движений;

* деятельности анализаторов и особенно двигательного;
* сложности двигательного задания;

-уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);

* смелости и решительности;
* возраста;
* общей подготовленности занимающихся (т. е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

2.2.7. Участие в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Спортсмены принимают участие в спортивных соревнованиях, проводимых в соответствии с календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, календарными планами региональной федерации и Союза биатлонистов России, ежегодным календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

Все расходы оплачиваются за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных источников.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является приказ директора учреждения или федерации, положение (регламент) о проведении спортивных соревнований.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте. Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией.

В заявке указывается:

* соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
* уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта биатлон;
* наличие страхового полиса;
* медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач, и согласно перечню тренировочных сборов. Персональный состав участников тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором Учреждения.

При проведении тренировочных мероприятий в обязательном порядке необходимо:

* утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;

-рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий;

* организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
* привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
* утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами Учреждения, нормативными актами Минспорта РФ;

- осуществлять контроль проведения тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Таблица №5

2.3. Основные требования по видам подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.  п. | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| ЭНП | | ТЭ (ЭСС) | | ЭССМ | ЭВСМ |
| До года | Свыше  года | До  2лет | Свыше  2 лет |
| 1. | Объем физической нагрузки, в том числе | 83-98 | 77-98 | 69-93 | 66-91 | 60-85 | 59-83 |
| 1.1 | Общая физическая подготовка | 55-60 | 40-50 | 30-40 | 20-28 | 12-18 | 10-14 |
| 1.2 | Специальная физическая подготовка | 15-20 | 19-24 | 19-25 | 18-23 | 17-24 | 16-23 |
| 1.3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 1-2 | 2-4 | 8-12 | 9-14 | 12-18 |
| 1.4 | Стрелковая подготовка | 3-4 | 8-10 | 9-12 | 12-16 | 15-20 | 15-20 |
| 1.5 | Техническая подготовка | 10-14 | 9-12 | 9-12 | 8-12 | 7-9 | 6-8 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой: тактическая, теоретическая, психологическая | - | - | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 1-3 | 2-5 | 3-5 | 3-5 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-2 | 2-3 | 2-4 | 3-8 | 5-8 | 6-10 |

2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки  
и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают возраст и пол, а также особенности вида спорта «биатлон» и включают в себя нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на всех этапах.

Таблица №6

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 11,2 | 11,5 |
| 2. | Бег 500 м по пересеченной местности | мин, с | не более | |
| 2,10 | 2,30 |
| 3. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 150 | 140 |
| 4. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 5. | И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с | количество раз | не менее | |
| 15 | 10 |
| 6. | И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия | с | не менее | |
| 30 | |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп | см | не менее | |
| 4 | 5 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Таблица №7

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 9 | 9,6 |
| 2. | Бег 100 м с низкого старта | с | не более | |
| 15,3 | 16,7 |
| 3. | Бег 1 км по пересеченной местности | мин, с | не более | |
| 4,00 | 4,20 |
| 4. | Бег на лыжах свободным стилем 3 км | мин | не более | |
| 13 | 15 |
| 5. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 170 | 160 |
| 6. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 7 | 4 |
| 7. | И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с | количество раз | не менее | |
| 25 | 20 |
| 8. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Таблица №8

*Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1. | Бег 100 м с низкого старта | с | не более | |
| 13,4 | 15,7 |
| 2. | Бег 3 км по пересеченной местности | мин | не более | |
| 11 | - |
| 3. | Бег 2 км по пересеченной местности | мин, с | не более | |
| - | 8,35 |
| 4. | Бег на лыжах свободным стилем 10 км | мин, с | не более | |
| 31,10 | - |
| 5. | Бег на лыжах свободным стилем 5 км | мин, с | не более | |
| - | 17,10 |

Таблица №9

*Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мужчины | Женщины |
| 1. | Бег 100 м с низкого старта | с | не более | |
| 12,7 | 15 |
| 2. | Бег 3 км по пересеченной местности | мин, с | не более | |
| 9,55 | - |
| 3. | Бег 2 км по пересеченной местности | мин, с | не более | |
| - | 8,15 |
| 4. | Бег на лыжах свободным стилем 10 км | мин, с | не более | |
| 31,10 | - |
| 5. | Бег на лыжах свободным стилем 5 км | мин, с | не более | |
| - | 17,10 |
| 6. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 240 | 200 |
| 7. | И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 20 | 7 |
| 8. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее | |
| 40 | 30 |
| 9. | И.П. - упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение "угол" | количество раз | не менее | |
| 28 | 20 |
| 10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным соревнованиям.

Таблица №10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Эффективная подготовка спортсменов предполагает научно-методическое обеспечение - систему специально организованных мероприятий, направленных на повышение эффективности управления процессом подготовки за счет и выработки предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса. Применения научных технологий, получения объективной информации о состоянии спортсменов, уровне специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности

Научно-методическое обеспечение направлено на реализацию Программы и процессов повышения спортивного мастерства биатлонистов в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки.

Научно-методическое обеспечение предполагает:

-программно-методическое обеспечение тренировочного процесса;

-контроль тренировочной деятельности;

-контроль тренировочной и соревновательной деятельности.

Правильное использование наглядных учебных пособий, плакатов, киноматериалов, оснащение киноаппаратурой внедрение тренажерных устройств, приборов срочной информации, другого учебного оборудования - важное средство повышения эффективности тренировочного процесса биатлонистов.

Применение всевозможных тренажерных устройств для обучения спортивной технике и ее совершенствования, для общей и специальной физической подготовки позволяет значительно расширить круг средств специальной физической, технической и тактической подготовки биатлониста, а внедрение подсобного учебного оборудования - значительно повысить интенсивность занятий, обострить интерес к ним.

Методическое обеспечение, направленное на повышение профессионального мастерства тренеров, охватывает:

* повышение профессионального мастерства тренерского состава; открытые тренировочные занятия;
* удовлетворение спроса тренеров на методическую литературу;
* направление тренеров на курсы повышения квалификации, на семинары и конференции; накопление и обобщение опыта работы ведущих тренеров; методическая консультативная помощь тренерам;
* проведение конференций по вопросам усовершенствования тренировочного процесса

2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинги — это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Антидопинговые мероприятия, необходимы для включения в многолетний план подготовки спортсменов

Для соблюдения антидопинговой политики и в целях проведения профилактической работы по антидопингу спортсмены и ответственные за спортивную подготовку должны:

* знать требования антидопинговой политики, ознакомиться с основами Всемирного антидопингового кодекса и соблюдать антидопинговые правила в процессе спортивной подготовки;
* создавать в коллективе атмосферу нетерпимости к допингу; внедрять в тренировочный процесс методику формирования знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;
* способствовать осознанию актуальности проблемы допинга в спорте; способствовать формированию нравственных качеств, овладению знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности;
* внедрять проведение спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
* владеть основам фармакологического обеспечения в спорте, информацией о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
* обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов. *Перечень действующих нормативных документов в сфере антидопинговой политики:*

1. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
2. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА.
3. Международный стандарт по терапевтическому использованию.
4. Международный стандарт для тестирования.
5. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ». Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
6. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 30 ноября 2016 г. № 1232.
7. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» от 9 августа 2016 г. № 947.
8. Приказ Министерства спорта РФ «О реализации комплекса мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации» от 23 июля 2009 г. № 544.
9. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка проведения обязательного допингового контроля» от 13 мая 2009 г. № 293.
10. Федеральный закон от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)

2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица, достигшие возраста 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - 3 года.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица, достигшие возраста 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица, достигшие возраста 16 лет. Минимальная наполняемость группы ССМ – 2 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица, достигшие возраста 17 лет. Минимальная наполняемость группы ВСМ – 1 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует требованиям, установленным настоящей Программой, и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Таблица №11

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 17 | 1 |

2.9. Требования к объему тренировочного процесса

Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года в соответствии планом тренировочных занятий, рассчитанным на 52 недели; начало тренировочного года 1 января, окончание 31 декабря.

План тренировочных занятий составлен в часах (1 час = 60 минут). В таблице № 12 указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Программа и план тренировочных занятий по биатлону предусматривают увеличение объема часов на специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Таблица №12

Объём тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 1 | 6 | 9 | 12 | 9 |
| Отборочные | - | - | 4 | 5 | 7 | 6 |
| Основные | - | - | 2 | 3 | 5 | 12 |

Объем 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 плана спортивной подготовки.

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, 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 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.

2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса **на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»**

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 (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Тактическая, теоретическая и психологическая 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.

Таблица №13

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1. | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 83-98 | 77-98 | 69-93 | 66-91 | 60-85 | 59-83 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка (%) | 55-60 | 40-50 | 30-40 | 20-28 | 12-18 | 10-14 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 19-24 | 19-25 | 18-23 | 17-24 | 16-23 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 8-12 | 9-14 | 12-18 |
| 1.4. | Стрелковая подготовка (%) | 3-4 | 8-10 | 9-12 | 12-16 | 15-20 | 15-20 |
| 1.5. | Техническая подготовка (%) | 10-14 | 9-12 | 9-12 | 8-12 | 7-9 | 6-8 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%) | - | - | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-5 | 3-5 | 3-5 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 2-3 | 2-4 | 3-8 | 5-8 | 6-10 |

2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовке.

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 и главные 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. Финансирование участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях осуществляется в пределах выделенных бюджетных ассигнований Учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Таблица №14

Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| ЭНП | | ТЭ (ЭСС) | | ЭССМ | ЭВСМ |
| До  года | Свыше  года | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| Контрольные | - | 1 | 6 | 9 | 12 | 9 |
| Отборочные | - | - | 4 | 5 | 7 | 6 |
| Основные | - | - | 2 | *3* | 5 | 12 |

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.

Отборочные соревнования. По результатам отборочных 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 по виду спорта биатлон следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

2.12. Структура годичного цикла тренировки

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Макроцикл — это годичный тренировочный цикл, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы, создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психологического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период подразделяется на два крупных этапа:

* общеподготовительный (или базовый) этап;
* специально подготовительный этап.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений.

Длительность этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, от 6 до 10 недель.

Этап состоит из двух мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла):

* втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов):

* базовый, направлен на решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества.

На специально подготовительном этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период.

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных соревнований.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

* этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
* этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений.

В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту.

На этом этапе решаются следующие задачи:

-восстановление работоспособности после главных соревнований;

-дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

-создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

-моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

-обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психологической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель.

Он обычно состоит из 2 мезоциклов.

Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками.

По сравнению с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза, число занятий в течение недельного микроцикла не превышает 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д.

Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются:

* структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся системой соревнований; другие;
* с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п.;
* с организацией подготовки, климатическими условиями, материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

2.13. Режимы 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.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом Учреждения в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица Учреждения. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

*В Учреждении организация тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:*

* тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся, а также дисциплиной вида спорта биатлон;
* индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
* тренировочные сборы (тренировочные мероприятия);
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль, сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве инструкторов.

Начало тренировочного процесса (спортивного сезона) в Учреждении осуществляется с 1 января, окончание определяется с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, планирование которого осуществляется в соответствии с Календарным планом соревнований и годовыми тренировочными планами, утверждаемыми в установленном порядке.

Годичные тренировочные планы рассчитаны на 52 недели спортивной подготовки, включающие групповые занятия, тренировки по индивидуальным планам, участие в тренировочных сборах, восстановительные мероприятиях, активный отдых.

Максимальная продолжительность тренировочного занятия с учетом возрастных особенностей спортсменов составляет на этапе начальной подготовки 2 часа, на тренировочном этапе 3 часа, на этапе совершенствования спортивного мастерства 4 часа, на этапе высшего спортивного совершенствования 4 часа (1 час=60 минут).

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий утверждается приказом Учреждения и размещается на информационных стендах и на сайте Учреждения.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «биатлон», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, допускается привлечение соответствующих специалистов.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «Мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
* объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «биатлон».

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

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.

2.15. Предельный объем соревновательной деятельности

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Начиная с этапа начальной подготовки соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством стартов, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Псковской области, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства подготовка осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для проведения занятий допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

Составляется он на год, период, месяц и т. д.

Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана, как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1. объём и интенсивность нагрузки;
2. количество и характер упражнений;
3. очередность выполнения упражнений;
4. нагрузка в каждом упражнении;
5. длительность и темп выполнения упражнений;
6. количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

* нагрузка в предыдущих занятиях;
* степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Индивидуальный план спортивной подготовки утверждается директором Учреждения.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ  
3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки.

Отбор лиц для их прохождения спортивной подготовки в Учреждении осуществляется на основании «Положения о порядке приема, перевода и отчисления в ГБУ ДО ПО «Центр подготовки спортсменов по лыжным гонкам и биатлону».

Отбор в Учреждение по виду спорта биатлон осуществляется по типам программ:

- Программа спортивной подготовки (в соответствии с ФССПП по виду спорта).

Количество поступающих в Учреждение определяется учредителем в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг по спортивной подготовке.

Учреждение обеспечивает порядок приема и соблюдение прав поступающих (законных представителей несовершеннолетних поступающих), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей поступающих.

Отбор лиц для прохождения спортивной подготовки, тренировочного процесса и последующей соревновательной деятельности осуществляется по результатам индивидуального тестирования, с учетом антропометрических данных поступающих и заключается в выявлении у поступающих физических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки.

Нормативы индивидуального отбора разрабатываются Учреждением в соответствии с ФССПП по виду спорта биатлон.

Таблица №15

|  |
| --- |
| Норматив индивидуального отбора |
| Прыжок в длину с места *(см)* |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу *(количество раз)* |
| Бег 60 м *(сек)* |
| Бег 1 км *(мин, сек)* |

Порядок проведения индивидуального отбора, нормативные требования и условия подведения итогов представлены в Регламенте, который ежегодно перед началом спортивного года утверждаются приказом директора Учреждения.

К индивидуальному отбору допускаются лица, желающие заниматься спортом, соответствующие возрастным требованиям и не имеющие медицинских противопоказаний.

3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Многолетний тренировочный процесс по биатлону предусматривает различные виды подготовки:

* общая физическая подготовка
* специальная физическая подготовка
* участие в спортивных соревнованиях
* стрелковая подготовка
* техническая подготовка

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов, стрелковой подготовки и физической подготовки занимающихся.

На тренировочном этапе 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 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.

На этапе углубленной спортивной специализации удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения.

Этап совершенствования спортивного мастерства в биатлоне совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта), а этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях.

Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется

3.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе.

Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности.

Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

* тренировочные и соревновательные,
* специфические и неспецифические.

По величине — на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По направленности, нагрузки делятся:

* на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов,
* на совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

По координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

* развивающие,
* поддерживающие (стабилизирующие),
* восстановительные.

Объемы тренировочной нагрузки являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

Объем соревновательных нагрузок определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

В биатлоне ежегодное количество официальных соревнований достаточно велико. Начиная с групп начальной подготовки соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством стартов, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

Таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Объемы соревновательной нагрузки являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

Таблица №16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид  соревнований | ЭНП | | ТЭ (ЭСС) | | ЭССМ | ЭВСМ |
| до года | свыше года | до 2 лет | свыше 2 лет |
| Контрольные | - | 1 | 6 | 9 | 12 | 9 |
| Отборочные | - | - | 4 | 5 | 7 | 6 |
| Основные | - | - | 2 | *3* | 5 | 12 |

Таблица №17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем циклической нагрузки в год, км | Юноши | ЭНП-1 | ЭНП-2,3 | ТЭ-1,2 | ТЭ-3,4,5 | ЭССМ-1 | ЭССМ-2,3 | ЭВСМ |
| 750±100 | 850±100 | 1840±165 | 2850±170 | 3870±140 | 4750±150 | 6370±130 |
| Девушки | 750±100 | 850±100 | 1500±200 | 2150±250 | 3025±150 | 3850±170 | 5350±200 |
| Количество выстрелов за год, штук | ПМ  оружие | 1670±100 | 1810±120 | 2000±150 | - | - | - | - |
| МК  оружие | - | - | 3000±100 | 7000±120 | 8000±300 | 8700±300 | 9300±200 |

Проведение тренировочных занятий строится на основе методических положений.

1. Единая система спортивной подготовки и педагогического сопровождения, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношения, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

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

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются:

- аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет;

-анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет.

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

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

Тренировочные занятия проводят на открытом воздухе (площадке) или в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику ходьбы на лыжах, стрельбы из пневматического и малокалиберного оружия.

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий.

Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты, силы) и носят конкретно направленный характер.

При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов.

В них широко применяют элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие биатлонистов.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования и правила:

* Правила поведения биатлониста на лыжной, лыжероллерной трассе.
* Правила поведения стрелка в тире, на линии огня.
* Порядок выдачи и получения оружия.
* Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы.
* Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования.
* Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище.
* Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований.
* Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.
* Ответственность и контроль строгого соблюдения мер безопасности и правил обращения с оружием возлагается на руководителей спортивных стрелковых мероприятий разного уровня.

Собранность, внимательность и одно из важнейших качеств - дисциплинированность необходимы биатлонисту не только для успешных занятий, но и для того, чтобы он смог неукоснительно соблюдать правила поведения в стрелковом тире и, главное, при обращении с оружием.

Биатлонист обязан знать меры безопасности и четко их выполнять.

Прежде, чем дать оружие в руки новичку, тренер обязан обстоятельно рассказать о требованиях, заложенных в каждом из основных правил, объяснив, чем грозит их невыполнение.

Необходимо привести два-три примера из стрелковой практики, когда неосторожность, шалость привели к трагическому исходу.

Стрельба - спорт повышенного риска.

Травматизм в стрелковом спорте страшен по своим последствиям.

На первом занятии следует назвать два основных правила: «Никогда не направлять оружие в ту сторону, где есть или могут быть люди или живые существа», «Винтовка должна быть с открытым затвором».

Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берет в руки оружие.

После опроса начинающие спортсмены должны расписаться в специальном журнале, подтверждая то, что они не только ознакомлены с правилами поведения в местах проведения стрельб и мерами безопасности при обращении с оружием, патронами, но знают их и обязуются выполнять.

В течение года обязательно периодическое повторение правил поведения и мер безопасности в форме беседы, напоминания, опроса.

Закончить занятие следует изложением требований к занимающимся: дисциплинированность, умение слушать объяснения, не отвлекаясь, не разговаривать с посторонним, выполнять указания тренера, строго соблюдать правила безопасности, не пропускать без уважительных причин тренировки.

На первом занятии каждого нового тренировочного года следует отдавать определенное время проверке и повторению знаний, столь значимых для занимающихся биатлоном.

Спортсмены вновь должны расписаться в специальном журнале, беря обязательство строго соблюдать все правила поведения в местах проведения стрельб и меры безопасности при обращении с оружием.

**3.4. Рекомендуемые объёмы соревновательных и тренировочных нагрузок**

Под тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния, вносимая выполнением упражнений.

Тренировочная нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.Соревновательная нагрузка – интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма. Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде. Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

Таблица №18

План тренировочных занятий, объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1. | Объем физической нагрузки (%/час), в том числе | 98/306 | 98/459 | 91/568 | 91/851 | 85/1061 | 83/1381 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка (%/час) | 60/187 | 50/234 | 40/250 | 28/262 | 18/225 | 14/233 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%/час) | 20/63 | 24/113 | 25/156 | 23/215 | 24/299 | 23/383 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях (%/час) | - | 2/9 | 3/19 | 12/112 | 14/175 | 18/299 |
| 1.4. | Стрелковая подготовка (%/час) | 4/12 | 10/47 | 11/68 | 16/150 | 20/250 | 20/333 |
| 1.5. | Техническая подготовка (%/час) | 14/44 | 12/56 | 12/75 | 12/112 | 9/112 | 8/133 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%/час) | - | - | 4/25 | 4/38 | 6/75 | 6/100 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика (%/час) | - | - | 2/12 | 2/19 | 3/37 | 4/67 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%/час) | 2/6 | 2/9 | 3/19 | 3/28 | 6/75 | 7/116 |
| 5. | Итого часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 | 1664 |

3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

* оптимальный возраст для достижения наивысших результатов,
* продолжительность подготовки для их достижения,
* темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду,
* индивидуальные особенности спортсменов;
* условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задачи многолетней подготовки определяются:

* спортивно-технические показатели по этапам (годам);
* планируются основные средства тренировки;
* объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
* количество соревнований;

- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3 и 2 разрядов), так и для одного спортсмена, достигшего 1 разряда и более высоких результатов.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы.

В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания.

Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 14-15 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 15-16 лет - норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 17 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

**3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**  
Теоретическая подготовка

Тема № 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания

Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта и биатлона России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы.

Международные связи Федерации лыжного спорта и биатлона России.

Тема № 2. История развития лыжного спорта и биатлона

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки, наскальные изображения. Первые письменные документы, в которых упоминаются лыжи.

Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне. Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Техника передвижения.

Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки.

История возникновения биатлона. Участие советских биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Развитие биатлона за рубежом.

Эволюция стрелкового оружия, применяемого в биатлоне, мишеней, стрельбищ и дистанций стрельбы в биатлоне.

Тема № 3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена

Понятие о гигиене при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом. Профилактика заразных заболеваний.

Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня в период соревнований.

Тема № 4. Техника безопасности при занятиях биатлоном

Причины, вызывающие травматизм, 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. Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)

Эволюция оружия в биатлоне. Основы теории спортивно-пулевой стрельбы. Прицельные приспособления. Патроны для стрельбы в биатлоне. Выстрел. Взрывчатые вещества. Прочность и «живучесть» ствола. Начальная скорость и кинетическая энергия пули, пробивное действие и дальность полета пули. Отдача оружия при выстреле, образование угла вылета, его зависимость от изготовки биатлониста.

Тема № 6. Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)

Траектория полета пули. Действие силы тяжести и сопротивления воздуха на пулю. Зависимость формы траектории полета пули от угла вылета ее из канала ствола винтовки. Элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной скорости пули, ее формы и поперечной нагрузки, метеорологических условий. Внесение поправок в прицел в зависимости от метеорологических условий (ветер, освещение, температура воздуха). Рассеивание пробоин при стрельбе, средняя точка попадания (СТП). Методы определения СТП.

Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма.

Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне. Зависимость темпа стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей биатлониста.

Способы держания оружия при изготовке для стрельбы.

Тема № 7. Характеристика трасс и стрельбища для биатлона

Выбор места для сооружения трасс различного назначения. Определение сложности трасс по следующим признакам:

* подъемам (длина подъема, количество, крутизна и перепад высот);
* спускам (длина спуска, количество, крутизна, количество поворотов на спуске);
* по процентному соотношению равнинных участков, подъемов и спусков;
* по общей протяженности дистанции.

Классификация трасс по биатлону.

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

Тема № 8. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Анализаторы. Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий биатлоном. Органы пищеварения, выделения. Нервная система - центральная и периферическая. Элементы ее строения, основные функции. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.

Тема № 9. Анализ сил, действующих на биатлониста

Силы, действующие на биатлониста при передвижении на лыжах по дистанции и стрельбе. Сила тяжести. Сила реакции опоры. Величины вертикальной и горизонтальной составляющих отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Продолжительность отталкивания рукой и ногой при передвижении на лыжах. Понятие импульса и градиента силы. Сила инерции. Направление отталкивания. Изменение вектора отталкивания во времени. Угол активного отталкивания. Пути увеличения эффективности отталкивания ногой и рукой. Сила трения лыж о снег. Сила сопротивления воздуха.

Тема № 10. Внешние условия применения лыж. Условия скольжения

Свойства снега. Влияние температуры воздуха, направления и силы ветра, атмосферного давления, времени, солнечной радиации, профиля местности и других факторов на структуру и свойства снежного покрова.

Теория скольжения. Сцепление твердого предмета со снегом и льдом. Силы трения. Коэффициенты трения, скольжения и сцепления. Способы определения коэффициентов трения, скольжения и сцепления. Влияние различных факторов на силы трения, скольжения и сцепления. Зависимость спортивных результатов от условий скольжения. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжной мази и парафина в зависимости от состояния снега и метеорологических условий.

Тема № 11. Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям

Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений. Одежда, обувь и снаряжение для биатлона: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсумок для мазей, чехлы для лыж и оружия. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Приспособления для подготовки лыж (различные 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 № 12. Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне Классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика. Лыжная терминология по технике. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие - длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов. Характеристика позы биатлониста. Условия для выполнения отталкивания ногой. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей. Передвижение на лыжах с оружием. Отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста.

Просмотр кинограмм, кинокольцовок, учебных фильмов, видеомагнитофонных записей. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных биатлонистов. Энергетическая «стоимость» различных способов передвижения на лыжах. Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов. Тренажеры и специально- подготовительные упражнения для выполнения коньковых ходов.

Тема N° 13. Основы методики тренировки в биатлоне

Тренировка и ее физиологические показатели. Значение всесторонней физической подготовленности как основа спортивной тренировки. Тренировка как непрерывный процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Виды подготовки биатлонистов: физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая, лыжная, стрелковая, комплексная.

Тема № 14. Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста

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

Тема *№ 15.* Тактическая подготовка биатлониста

Понятие о тактике. Тактическая подготовка как один из разделов тренировки спортсменов. Разделы тактической подготовки: планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

Тема № 16. Физические качества биатлониста

Характеристика качеств. Сила. Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила и др.). Средства развития силы (упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т.д.). Основные методы развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) упражнений. Быстрота (скоростные способности). Критерии оценки быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Развитие быстроты: подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты. Выносливость. Определение выносливости. Виды утомления. Общая и специальная выносливость. Воспитание выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости. Тесты контроля за воспитанием равновесия и ловкости.

Тема № 17. Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время

Общеразвивающие упражнения. Передвижение по пересеченной местности, применение тренажеров. Средства специальной скоростно-силовой подготовки. Шаговая имитация. Имитация с палками в подъем. Передвижение по искусственной лыжне.

Тема № 18. Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах

Методика развития скоростно-силовых качеств при тренировках на снегу. Использование трасс с сильнопересеченным рельефом с показателями суммы перепадов высот, превышающих аналогичные показателями соревновательных трасс. Использование повышенных скоростей в отличных условиях скольжения, тренировки на местности под уклон, последовательное применение скоростных тренировок. Прохождение части трассы со скоростью выше соревновательной. Применение более коротких соревновательных дистанций. Использование отягощений.

Тема № 19. Тренажеры в лыжных гонках и биатлоне

Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты, тредбаны. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажеров.

Тема № 20. Изучение правил соревновании по биатлону

Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте и дистанции, огневом рубеже. Определение времени и результатов индивидуальных гонок. Особенности различных соревновательных дисциплин.

Стрелковая подготовка

Изучение, освоение, 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 подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление.

Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов "вхолостую".

Соотношение времени на практическую стрельбу и тренировку без патронов зависит от задач урока, продолжительности занятий, количество 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 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.

Спортсмены этапа начальной подготовки изучают технику стрельбы из пневматического оружия.

Для молодых биатлонистов Ижевский завод в настоящее время выпускает пневматические винтовки, дающие 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 её вес составляет 0,280,32 грамм. Невысокая начальная скорость и малая масса пульки не вызывает вибрации ствола при выстреле.

Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» в момент прицеливания.

Вес винтовки не более 2,5 кг. Поэтому на первом этапе подготовки спортсмену 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 (БИ72).

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 лёжа с упором.

Приёмы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лёжа. Прицеливание с диоптрическим прицелом.

Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании и их последствия.

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 лёжа.

Начальное обучение в стрельбе из положения стоя.

Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

На этапе начальной подготовки первостепенное значение приобретает общая физическая, лыжная и стрелковая подготовка, представляющая собой базу для развития специальных физических качеств биатлониста.

Таблица №19

Методика обучения навыкам стрельбы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №ТЗ | Задачи | Содержание | Доз-ка | Методические указания |
| 1 | Вводное занятие по обращению с оружием | * назначение и боевые свойства МК винтовки * правила безопасности * материально-техническая часть оружия | 60 мин | Показ, рассказ, сборка и разборка оружия, чистка и смазка |
| 2 | Обучение  прицеливанию | * прицеливание, лежа с упора по прицельному приспособлению (совмещение отверстия диоптра, прорези ствола и мушки) * прицеливание, стоя при помощи тренажера, винтовка закреплена | 3x10 мин 3x10 мин | Нажатие на спусковой крючок не производить |
| 3 | Обучение  прицеливанию | * прицеливание без патронов на устойчивость винтовки, удержание мушки, не выходя за габариты мишени, лежа с упора * прицеливание без патрона, стоя с упора, винтовка закреплена на тренаже * стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора * стрельба из пневматической винтовки, стоя с упора | 10x1 мин  10x1 мин 4x5 мин 4x5 мин | С нажатием на спусковой крючок и без нажатия - через раз чередовать. Расстояние стрельбы 15м |
| 4 | Обучение  изготовке | * принятие изготовки для стрельбы из положения, лежа и стоя без оружия * принятие изготовки и стрельба из положения, лежа и стоя с упора с оружием * стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора и стоя с упора | 10 мин 10 мин 10 мин | Винтовка закреплена Расстояние стрельбы 15м |
| 5 | Обучение  изготовке | * изготовка и стрельба, лежа с упора, наводка * стоя с упора, наводка, без учета времени * изготовка и стрельба с применением лазерной винтовки | 10 мин 10 мин 4x10 мин | Самоконтроль за расположением и работой костно-мышечного аппарата, определение и корректировка правильности изготовки |
| 6 | Обучение  обработке  спускового  крючка | * имитация нажатия на спусковой крючок: * подушечкой указательного пальца левой руки ритмично нажимать на большой палец правой руки * без патрона с имитацией процесса выстрела акцент на правильность работы пальца на спусковом крючке, лежа с упора и стоя с упора * стрельба с применением лазерной винтовки | 10 мин  2x10 мин 2x10 мин  10 мин | Обратить внимание на обработку спускового крючка |
| 7 | Обучение  обработке  спускового  крючка | * имитация с закрытыми глазами * стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора, стоя с упора * стрельба с применением   лазерной винтовки | 10 мин 2x10 мин 2x10 мин 10 мин | Расстояние стрельбы - 15м, внимание акцентировать на правильной обработке спускового крючка |
| 8 | Обучение  перезарядке  винтовки | * без патрона холостой тренаж, зарядка и перезарядка винтовки с вставлением обоймы: * лежа с упора * стоя с упора * стрельба с применением лазерной винтовки | 2х10выст  2х10выст  20 мин | Обойма пустая, работа без патронов |
| 9 | Обучение  перезарядке  винтовки | * холостой тренаж без патрона, зарядка и перезарядка оружия и обработка спускового крючка лежа с упора и стоя с упора * зарядка и перезарядка оружия, используя по одному патрону и обойму в целом (винтовка закреплена для стрельбы стоя в тренаже) лежа с упора, стоя с упора | 2x10 мин  2x10 мин 10 мин 10 мин | Внимание акцентировать на правильности зарядки и перезарядки оружия |
| 10 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * холостой тренаж без патрона с имитацией процесса выстрела, зарядка и перезарядка оружия лежа с упора и стоя с упора * стрельба с применением лазерной винтовки * стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора и стоя с упора | 2x10 мин 2x10 мин  20 мин  20 мин | Внимание акцентировать на правильности изготовки, прицеливания, работы пальца на спусковом крючке, положения головы и постановки дыхания. Расстояние стрельбы 15м |
| 11 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * стрельба по белому квадрату, длина стороны 7см; винтовка полу-закреплена для стрельбы, стоя, проектирование ровной мушки на белом фоне без определенной точки прицеливания; развитие мышечного контроля за сохранением правильной изготовки * стрельба по стандартным мишеням № 6 и 7 лежа с упора и стоя с упора * холостой тренаж | 4x5 мин  2x5 мин 2x5 мин 20 мин | Спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела |
| 12 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * стрельба по равностороннему треугольнику, длина стороны 7 см, лежа с упора и стоя с упора * стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора * холостой тренаж | 2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 выстр 20 мин. | Винтовка полу-закреплена |
| 13 | Совершенство  вание техники | - стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме | 2x5 выстр 2x5 выстр | Винтовка полу-закреплена. Отработка правильного |
|  | стрельбы (тонких мышечных ощущений при стрельбе) | буквы Т, лежа с упора и стоя с упора   * стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора * холостой тренаж | 2x5 выстр 2x5 выстр  20 мин. | движения оружия по вертикали вверх, а так же безостановочный жим на стековой крючок при пересечении горизонтальной и вертикальной полос |
| 14 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * стрельба по уменьшенным мишеням, диаметр «черного яблока» 24мм, лежа с упора * стрельба по стандартным мишеням, диаметр «черного яблока» - 60мм, лежа с упора * холостой тренаж | 4x5 мин. 4x5 мин. 20 мин. | Внимание акцентировать на изготовке и обработке спускового крючка, стрельба только из положения лежа |
| 15 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * стрельба по увеличенной мишени, диаметр мишени 84мм, лежа с упора * стрельба по стандартным мишеням, диаметр мишени - 60мм, лежа с упора * холостой тренаж | 4x5 мин. 4x5 мин.  20 мин. | Стрельба только из положения лежа |
| 16 | Совершенство-  вание техники стрельбы, развитие  вестибулярного  аппарата | * стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовки: * стоя на гимнастическом мате * кувырок вперед, назад * прыжки вверх с поворотом на 360 градусов * с использованием качающейся платформы * холостой тренаж | 2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 выстр  2x5 выстр 20 мин. | Стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения  Стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена |
| 17 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * стрельба по стандартным мишеням, диаметр - 60мм, не выходя из габарита «семерки», «восьмерки», «девятки», «десятки», лежа с упора и стоя с упора * стрельба из лазерной винтовки лежа с упора и стоя с упора | 4x5 выстр 4x5 выстр 4x5 мин. | Винтовка не закреплена  Стоя можно держать винтовку без упора |
| 18 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20 с; лежа с упора и стоя с упора * холостой тренаж | 4x5 выстр 4x5 выстр 20 мин. | Ритм стрельбы задает звуковой метроном  Винтовка не закреплена |
| 19 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно повышается с 20 с до 1 мин; лежа с упора и стоя с упора * холостой тренаж | 4x5 выстр 4x5 выстр  20 мин. | Ритм стрельбы задает звуковой метроном |
| 20 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * стрельба из положения стоя с упора с заданием: не выйти из габарита «тройки», «четверки», «пятерки» - по стандартным мишеням * стрельба на определение среднего тренировочного результата лежа с упора, стоя с упора * холостой тренаж | 4x5 мин.  4х5(2х5 2x5) выстр 20 мин. | Внимательно обрабатывать выстрел, не дергать спусковой крючок Спокойная стрельба без учета времени на качество, подсчет очков |
| 21 | Обучение одеванию и снятию оружия с плеч и совершенствова ние стрельбы лежа | * надевание и снятие оружия в покое * надевание и снятие оружия на время * надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее) * надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора) * холостой тренаж | 10 мин.  10 мин.  10 мин. 4x5 мин.  10 мин. | Контролировать правильное выполнение Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку. И.П. с надеванием и снятием оружия |
| 22 | Обучение одеванию и снятию оружия с плеч,  совершенствова ние стрельбы лежа и стоя | * и.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел; и.п. лежа с упора и стоя с упора * холостой тренаж | 4x5 выстр 4x5 выстр  20 мин. | Не торопиться, правильно выполнять действия и последовательно чередовать рубеж лежа и стоя с надеванием и снятием оружия |
| 23 | Совершенство-  вание техники стрельбы и элементов прицеливания | * прицеливание лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с тренажа * стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба на качество выполнения выстрела) | 10 мин. 10 мин.  4x5 выстр 4x5 выстр | Следить за техникой изготовки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол |
| 24 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * стрельба из положения лежа с ремня с заданием не выйти из габарита «семерки», «восьмерки» * стрельба из положения стоя с упора на тренаже * холостой тренаж | 4x5 мин. 4x5 мин. 4x5 мин. | Изготовка контролируется самостоятельно, перед стрельбой винтовка находится за спиной и так всегда после стрельбы (и.п.) |
| 25 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * холостой тренаж сидя на стуле, полностью исключается работа ног и частично туловища * стрельба по мишеням с ремня и стоя с упора * стрельба из лазерной винтовки | 10 мин.  4x5 выстр 4x5 выстр 10 мин. | Оружие удерживается за счет рук, что способствует развитию силы, без подхода к мишеням, спокойная стрельба. Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка |
| 26 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * без патрона, имитация процесса выстрела с закрытыми глазами лежа с упора и стоя с упора * отработка первого выстрела и принятие однообразной изготовки для стрельбы лежа и стоя с упора: * дуэльная стрельба * стрельба с выбыванием * стрельба с форой * эстафета, стрельба командой   - холостой тренаж | 10 мин.  2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 выстр 2x5 выстр 10 мин. | Внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка  лежа и стоя  лежа и стоя лежа и стоя лежа и стоя |
| 27 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * стрельба по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч, лежа с ремня, стоя с упора * холостой тренаж | 4x5 выстр 4x5 выстр  20 мин. | Лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы |
| 28 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * участие в соревнованиях по стрельбе из малокалиберной или пневматической винтовки * стрельба на время * холостой тренаж | 3x10 выст 5x5 выстр ЮхЮвыст 20 мин. | - |
| 29 | Совершенство-  вание техники стрельбы | * стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора * холостой тренаж | 5x5 выстр 5x5 выстр 10 мин. | 10 рубежей по 150 м круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время передвижения на лыжах находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д. Спокойно отрабатывать каждый выстрел |

Тренировочный этап спортивной специализации

* Углубление и закрепление знаний и навыков прицеливание из положения лёжа 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 само-корректировка 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.

Этап спортивного совершенствования мастерства

* Углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия. Простейшие способы устранения неисправностей оружия и его отладка. Дальнейшее освоение само корректировки.
* Совершенствование техники стрельбы из положения лёжа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.
* Совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей занимающихся. Стрельба стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности.
* Подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу, с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия.
* Совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполненной нагрузки различной интенсивности.
* Проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов.
* Учёт 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.

Этап высшего спортивного мастерства

* Углубление знаний материальной части малокалиберного оружия. Подбор оружия и патронов к соревнованиям. Отладка оружия.
* Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения лёжа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.
* 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 лёжа и стоя без учёта времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.
2. Тренировка по совершенствованию приёмов изготовки.
3. Тренировка без патрона:

* тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив всё внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лёжа и стоя);
* тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача удержать мушку не выходя за габариты мишени в течение 34 с (положение для стрельбы лёжа и стоя);
* тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановки дыхания.

1. Тренировка с использованием пневматического оружия.
2. Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 грамм).
3. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 секунд.
4. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 секунд до одной минуты.
5. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения лёжа, так и из положения стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов - один. Задача поразить мишень.
6. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40: стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на тренировочных мероприятиях по стрельбе).
7. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

* изготовка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажёрах.

1. 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.

1. Упражнения по совершенствованию приёмов 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).

1. Стрельба по мишени №7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 5560 м.
2. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.
3. Стрельба из положения лёжа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени №7.
4. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготовки: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.
5. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.
6. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.
7. Чередование стрельбы, как малокалиберными патронами, так и в «холостую».
8. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.
9. 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»).

Использование тренажера «СКА ТТ» в обучении и совершенствовании техники выполнения выстрела

СКАТТ - это электронный стрелковый тренажер, предназначенный для обучения стрельбе из различных типов оружия, позволяющий имитировать стрельбу на дистанции от 5 до 1000 метров.

В отличие от устройств, дающих возможность лишь регистрировать пробоину на мишени, СКАТТ фиксирует предысторию выстрела в виде траектории прицеливания (то есть перемещение оружия относительно мишени) с очень высокой точностью регистрации перемещения точки прицеливания (менее 0,1 мм на 10 м).

Траектория отображается на экране компьютера. Анализ траектории позволяет понять полученный результат выстрела, выявить ошибки, допущенные в процессе прицеливания и обработке спуска.

Для использования тренажера стрелок закрепляет на стволе оружия оптический датчик, который постоянно следит за перемещениями оружия относительно мишени. Синхронно с прицеливанием на экране компьютера отображается траектория перемещения оружия на фоне мишени.

Момент регистрации выстрела фиксируется на экране пробоиной.

Использование тренажера СКАТТ в значительной степени позволяет ускорить процесс овладения элементами техники стрельбы:

* упрощает подбор оптимальных изготовок в винтовочных упражнениях;
* ускоряет процесс улучшения устойчивости системы «стрелок - оружие»;
* позволяет спортсмену уже на этапе начального обучения понять, разучить и совершенствовать «правильный» для него способ нажима на спусковой крючок;

-дает возможность научиться оценивать свои ощущения при выполнении выстрела объективно, точно определяя попадание по отметке (оценке) выстрела;

* позволяет определить и расставить по значимости элементы техники выполнения выстрела, концентрируя свое внимание при их совершенствовании;
* использование тренажера позволяет тренерам уже на ранней стадии отбора (селекции) выявить перспективных спортсменов и определить им специализацию в дисциплинах (винтовка или пистолет), видах оружия (малокалиберное или пневматическое) и стрелковых упражнениях.

При анализе общей устойчивости оружия можно выделить два компонента: величину пульсации и устойчивость оружия между ударами сердца.

Улучшение показателей в момент удара сердца и пауза между сердечными сокращениями и является целью совершенствования устойчивости оружия. Пульсирующие колебания в такт с ударами сердца передаются на оружие и значительно ухудшают устойчивость. Для снижения этого влияния изготовка совершенствуется.

При необходимости в пределах Правил спортивных соревнований изменяется положение подвижных частей винтовки: затыльника, крюка, антабки, прицельных приспособлений, длины ремня, а также подбирается по размеру и удобству специальная экипировка: стрелковая рукавица, куртка, брюки, ботинки.

Добившись минимальных значений пульсации, стрелок переходит к тренировке устойчивости «между ударами сердца». Задача эта более трудная, чем уменьшение пульсации, так как устойчивость «между ударами сердца» достигается многочасовыми тренировками. Для успешного ведения стрельбы стрелок должен удерживать оружие перед выстрелом, в момент выстрела и после выстрела. Учитывая, что в удержании оружия участвует большое количество мышц, стрелок должен уметь не просто контролировать какие-то отдельные группы мышц частей тела, а весь комплекс мышц, участвующих в удержании «позы-изготовки» и нажиме на спусковой крючок. Устойчивость оружия «между ударами сердца» достигается навыком правильно распределять тяжесть своего тела в изготовке и умением обретать устойчивое равновесие системы «стрелок- оружие» без излишнего напряжения мышечных усилий.

Оценкой устойчивости может служить траектория колебаний оружия в зоне прицеливания, которая фиксируется на тренажере СКАТТ и измеряется в течение последней секунды перед выстрелом. Этот показатель можно охарактеризовать как устойчивость оружия на заключительной фазе выстрела. Чем меньше этот показатель, тем лучше устойчивость. Изучая траекторию колебания оружия в точке прицеливания за 0,2 секунды до выстрела, можно судить о том, произошел ли выстрел в фазе движения или в фазе относительной устойчивости. Инструментом определения устойчивости является параметр «L», который показывает, с какой скоростью и амплитудой перемещается траектория колебания оружия по мишени. Измеряется параметр «L» в мм /сек. Средний показатель перемещения траектории у сильнейших стрелков колеблется от 20 до 35 мм /сек.

Используя данные параметры, можно упростить и ускорить процесс совершенствования правильного выполнения выстрела и его отдельных элементов: техники совершенствования мышечных ощущений в изготовке, позволяющих достичь оптимальной устойчивости оружия, точности прицеливания, своевременного нажима на спусковой крючок, восприятия отдачи оружия и отметки (оценки) выстрела.

Тренажер СКАТТ дает спортсмену и тренеру наглядную и точную информацию о технике выполнения выстрела, повышает мотивацию в тренировке без использования патронов - улучшает эффективность тренировочного процесса стрелковой подготовки биатлонистов.

Тренажеры доказали свою эффективность за время их использования спортсменами России и других стран и специальными подразделениями.

Ошибки при стрельбе и факторы, влияющие на результат стрельбы

При освоении техники стрельбы биатлонист сталкивается с рядом трудностей:

* неудобством положения, сопряженным вначале с болезненными ощущениями от туго натянутого ремня и подвернутого под винтовку локтя левой руки;
* необходимостью долго пребывать в позе подготовки;
* сосредоточением внимания на неподвижности оружия, требующим подавления мышечной активности;
* замедленным давлением на спусковой крючок, тогда как растет желание поскорее выполнить выстрел и увидеть результат.

В связи с этими условиями при обучении техники стрельбы биатлонисты допускают ошибки.

Таблица №20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ошибки | | | |Методические приемы и способы их устранения |
| **Изготовка** | | | |
| мышцы ног сильно напряжены | научиться расслаблять мышцы | | |
| большой угол разворота туловища | проверить положение туловища, помнить, что большой угол разворота требует сильного поворота левой руки и вызывает напряжение мышц шеи | | |
| сильный наклон головы вперед, откидывание назад | найти оптимальное положение головы, при котором расслаблены шейные мышцы | | |
| наклон головы вправо, влево сильное давление щеки на приклад | подогнать оружие | | |
| сильное напряжение мышц шеи | упражняться в однообразном положении головы | | |
| неоднообразная сила сжатия ложи, напряжение кисти левой руки | закреплять кисть не за счет напряжения мышц, сжатие производить однообразно | | |
| избыточный угол между плечом и предплечьем | контролировать величину угла в соответствии с правилами | | |
| напряжение мышц плеча и предплечья | контролировать расслабление | | |
| зависание кисти на рукоятке приклада сильное (и неоднообразное) сжатие рукоятки | контролировать удержание рукоятки на протяжении всей стрельбы | | |
| **Прицеливание** | | | |
| прицеливание исподлобья | | контролировать положение головы | |
| концентрация внимания на мушке при стрельбе с кольцевой мушкой | | внимание концентрировать на мишени | |
| концентрация внимания на мишени при стрельбе с пеньковой мушкой | | внимание концентрировать на мушке, соблюдение концентрических окружностей контролируется боковым зрением | |
| несоответствие диаметра диоптра освещению в тире (на стрельбище) | | диаметр отверстия диоптра подбирается в соответствии с индивидуальными особенностями, оптимальные размеры диоптра 1.2- 1.6 мм | |
| несоответствие размера мушки | | рекомендуется иметь мушку 2.25 - 2,5 мм | |
| прицел находится далеко или близко к глазу | | переместить прицел вперед или назад, расстояние между глазом и диоптром 2-3 см | |
| неодинаковый прицел между мушкой (пеньковой) и мишенью | | запомнить просвет и удерживать его постоянным | |
| слишком долгое прицеливание | | потренироваться в стрельбе с ограничением времени | |
| слишком большой просвет, прицеливание без просвета при стрельбе с пеньковой мушкой | | контролировать просвет, отсутствие его вызовет трудности проверки нахождения вершины мушки | |
| ведение стрельбы «не по месту» | | внести поправки в прицел, научиться правильно оценивать свои действия | |
| слабая концентрация внимания, прислушивание к постоянным шумам | | концентрировать внимание на отдельных элементах техники, применять наушники | |
| **Управление дыханием** | | | |
| задержка дыхания на вдохе или выдохе | | перед выстрелом сделать 2-3 полувдоха, на полувыдохе задержать дыхание | |
| чрезмерная задержка дыхания | | выстрел отложить, сделать 2-3 вдоха и выдоха | |
| чрезмерная гипервентиляция | | выполнить 2-3 спокойных вдоха и выдоха, помнить, что чрезмерно глубокое и длительное дыхание приводит к увеличению колебаний оружия | |
| **Управление спуском** | | | |
| нажатие на спусковой крючок средней фалангой пальца | | контролировать нажатие третьей фалангой указательного пальца | |
| подлавливание благоприятного момента для нажатия на спусковой крючок | | уделить больше внимания устойчивости оружия | |
| чрезмерно осторожное, медленное нажатие на спусковой крючок - затягивание выстрела, резкое нажатие рывком | | применять стрельбу с ограничением времени, тренироваться без патрона, для контроля надеть на указательный палец бумажный конус | |
| нажатие на спусковой крючок при увеличении колебания оружия | | тренироваться без патрона на устойчивость оружия | |

Меткостью стрельбы принято считать совмещение средней точки попадания (СТП) с центром мишени и кучность стрельбы, достигнутую биатлонистом.

Точка, вокруг которой на площади рассеивания располагаются все пробоины серии выстрелов, называется центром рассеивания или **средней точкой попадания**

**Кучность стрельбы** определяется поперечником площади рассеивания попаданий

(пробоин) и измеряется расстоянием между двумя наиболее удаленными друг от друга и противоположно расположенными пробоинами в серии выстрелов.

Одной из основных причин перемещения СТП следует считать изменение остроты зрения, на которую, в свою очередь, значительное влияние оказывает различный режим освещенности мишени:

-если пасмурная погода сменяется яркой, солнечной, СТП перемещается вверх;

-если яркая освещенность мишени сменяется пасмурной погодой, СТП перемещается вниз; -если плохая освещенность сменяется хорошей освещенностью (мишень в тени), СТП перемещается вниз;

-при смене яркого освещения спереди (мишень в тени) мягким, рассеянным (бессолнечным) СТП смещается вверх;

-при смене яркого бокового освещения (например, справа) мишеней плохой освещенностью (пасмурная погода) СТП перемещается вниз вправо;

-при смене плохой освещенности ярким освещением (например, справа) мишеней (солнце сзади сбоку) СТП перемещается вверх влево.

С учетом того, что наряду с общими закономерностями перемещения СТП при изменении условий освещенности могут иметь некоторые особенности, необходимо изучать их перемещения у каждого биатлониста, с тем чтобы оперативно вносить соответствующие коррективы в прицел во время соревнований.

Лыжная подготовки биатлонистов

*Этап 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, используя ближайший стадион, сквер, территорию двора школы.

Представляем подготовительные упражнения в бесснежный период:

Упр.1. Принять исходное положение (и. п.) стойка лыжника.

Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упр.2. И. п, как в упр.1. Задача маховые движения руками вперед-назад.

Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр.3. И. п. туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача продвигаться вперед мелкими шагами.

Цель упражнения научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 34 раза по 20-25 м.

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

Упр.5. И. п. стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача имитация стопой завершения отталкивания ногой.

Цель упражнения энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 58 раз каждой ногой.

Упр.6. И. п. зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде.

Цель упражнения выполнять махи выпрямленной ногой.

Упр.7. И. п. - стойка лыжника (упр. 1).

Задача мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упр.8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.

Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (35°).

Упр.9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Представляем 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 по ровной или слегка пологой местности без палок:
* ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
* ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
* скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;
* лыжный самокат продолжительное скольжение на одной и той же 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;
* переход с одной, параллельно идущей лыжне, на другую;
* 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 подъёмами в гору способами "полу-ёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой", подъём 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: подъёмов, 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 полу-коньковый ход;
* одновременный двух-шажный коньковый ход;
* одновременный одно-шажный коньковый ход;
* попеременный двух-шажный коньковый ход;
* коньковый ход без отталкивания руками.

*Тренировочный этап спортивной спеииализаиии*

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 двух-шажный, одновременный бес-шажный, одновременный одношажный.

Способы подъёмов: попеременными двух-шажными ходами (ступающим и скользящим), "полу-ёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой".

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 полу-коньковому ходу.

Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период.

Упр.1. И. п. полу-присед.

Задача ходьба в полу-приседе по равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр.2. И. п. полу-присед.

Задача ходьба в полу-приседе вперед в сторону под углом 45° по равнине и в подъёмы различной крутизны.

Упр. З. И. п. полу-присед.

Задача - прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180° и 360°.

Упр.4. И. п. полу-присед.

Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр.5. И. п. вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища.

Задача много скоков с ноги на ногу (тройной, 5тискок, 10тискок) 50-100 м.

При выполнении много скоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

Упр.6. И. п. полу-присед.

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 её от опоры.

Упр.7. Ходьба в полу-приседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

Упр.8. Ходьба в полу-приседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

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

Упр.10. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения.

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 13°. Площадка должна быть ровной и хорошо указанной.

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. Подъём "ёлочкой" с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.
8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон 23°.
9. То же на равнине.
10. То же в подъём 23°

Круговой метод тренировки

Круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях».

На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учётом и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных 1/4, 1/3, 1/2 от максимума.

В основе круговой тренировки лежит три метода.

Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха.

Особенность этого метода постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% от максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 секунд) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 секунд).

Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

Поточно-интервальный, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом.

Цель данного метода сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим тренировки развивает общую и силовую выносливость.

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности спортсменов.

Мощность выполнения упражнений составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 секунд).

Цель данного метода сокращение времени работы при её стандартном объёме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 секунд).

Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу.

Интервалы отдыха 30-40 секунд обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

Таблица №21

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки (1-ый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка (час) | 187 | 15 | 14 | 15 | 15 | 17 | 16 | 17 | 17 | 15 | 16 | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 62 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Стрелковая подготовка (час) | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Техническая подготовка (час) | 44 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика (час) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 6 | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 |
| Итого часов в год | 312 | 27 | 24 | 26 | 25 | 25 | 28 | 25 | 27 | 26 | 26 | 25 | 28 |

Таблица №22

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки (2-ой год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка (час) | 234 | 19 | 19 | 19 | 19 | 22 | 19 | 22 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 112 | 9 | 9 | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 11 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 5 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - |
| Стрелковая подготовка (час) | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка (час) | 56 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика (час) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 14 | 2 | - | - | 3 | - | 3 | - | - | 3 | - | - | 3 |
| Итого часов в год | 468 | 40 | 37 | 39 | 39 | 40 | 40 | 40 | 38 | 39 | 38 | 38 | 40 |

Таблица №23

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки (3-ой год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка (час) | 234 | 19 | 19 | 19 | 22 | 19 | 19 | 22 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 113 | 9 | 9 | 9 | 9 | 12 | 9 | - | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 9 | 2 | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | 2 | - | 1 |
| Стрелковая подготовка (час) | 47 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка (час) | 56 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская и судейская практика (час) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 9 | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | 1 | - |
| Итого часов в год | 468 | 41 | 36 | 39 | 40 | 40 | 39 | 40 | 39 | 39 | 39 | 38 | 38 |

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в группах проходит специализированная подготовка лыжников. В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. На подготовительном этапе осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием и совершенствованием физических способностей. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка. Принципиальных различий по структуре подготовки на этапах нет.

Таблица №24

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (1- ый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка (час) | 249 | 21 | 18 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 156 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 25 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Стрелковая подготовка (час) | 75 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Техническая подготовка (час) | 75 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час) | 19 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 |
| Инструкторская и судейская практика (час) | 6 | 1 | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) |  | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Итого часов в год | 624 | 52 | 48 | 53 | 52 | 52 | 52 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | 53 |

Таблица №25

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (2 – ой год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка (час) | 237 | 20 | 17 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 143 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 13 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 25 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Стрелковая подготовка (час) | 75 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Техническая подготовка (час) | 75 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час) | 25 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика (час) | 19 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | - |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 25 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого часов в год | 624 | 52 | 48 | 54 | 52 | 52 | 53 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 53 |

Таблица №26

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (3 – ий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка (час) | 262 | 22 | 20 | 23 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 215 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 112 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 |
| Стрелковая подготовка (час) | 150 | 13 | 11 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 |
| Техническая подготовка (час) | 113 | 9 | 9 | 11 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час) | 28 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика (час) | 28 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 28 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Итого часов в год | 936 | 78 | 72 | 80 | 78 | 78 | 78 | 79 | 78 | 78 | 78 | 78 | 81 |

Таблица №27

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (4 – ый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка (час) | 253 | 21 | 20 | 23 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 215 | 17 | 16 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 112 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 |
| Стрелковая подготовка (час) | 141 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 |
| Техническая подготовка (час) | 112 | 9 | 8 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час) | 28 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика (час) | 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 38 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Итого часов в год | 936 | 78 | 72 | 81 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 81 |

Таблица №28

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп тренировочного этапа (5 – ый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка (час) | 253 | 21 | 20 | 22 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 22 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 206 | 17 | 16 | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 112 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 |
| Стрелковая подготовка (час) | 141 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 |
| Техническая подготовка (час) | 112 | 9 | 8 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час) | 37 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Инструкторская и судейская практика (час) | 38 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 37 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Итого часов в год | 936 | 78 | 72 | 81 | 78 | 77 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 82 |

Таблица №29

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка (час) | 225 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 18 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 299 | 25 | 24 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 175 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 |
| Стрелковая подготовка (час) | 250 | 21 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 |
| Техническая подготовка (час) | 112 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час) | 62 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| Инструкторская и судейская практика (час) | 50 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 75 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Итого часов в год | 1248 | 104 | 100 | 105 | 104 | 104 | 104 | 105 | 104 | 104 | 104 | 105 | 105 |

Таблица №30

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка (час) | 233 | 19 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |
| Специальная физическая подготовка (час) | 383 | 32 | 30 | 33 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Участие в спортивных соревнованиях (час) | 299 | 25 | 24 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Стрелковая подготовка (час) | 333 | 28 | 27 | 28 | 28 | 27 | 28 | 28 | 28 | 27 | 28 | 28 | 28 |
| Техническая подготовка (час) | 133 | 11 | 10 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (час) | 100 | 9 | 7 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| Инструкторская и судейская практика (час) | 67 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 7 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 116 | 10 | 8 | 11 | 9 | 10 | 10 | 9 | 8 | 10 | 10 | 9 | 12 |
| Итого часов в год | 1664 | 139 | 128 | 144 | 138 | 139 | 139 | 139 | 138 | 139 | 139 | 138 | 144 |

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

Допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Антидопинговые мероприятия, необходимы для включения в многолетний план подготовки спортсменов

Для соблюдения антидопинговой политики и в целях проведения профилактической работы по антидопингу спортсмены и ответственные за спортивную подготовку должны:

знать требования антидопинговой политики, ознакомиться с основами Всемирного антидопингового кодекса и соблюдать антидопинговые правила в процессе спортивной подготовки;

создавать в коллективе атмосферу нетерпимости к допингу;

внедрять в тренировочный процесс методику формирования знаний по предупреждению применения допинга в спорте и основам антидопинговой политики;

способствовать осознанию актуальности проблемы допинга в спорте; способствовать формированию нравственных качеств, овладению знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности;

внедрять проведение спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

владеть основам фармакологического обеспечения в спорте информацией о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

Перечень действующих нормативных документов в сфере антидопинговой политики

1. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
2. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА.
3. Международный стандарт по терапевтическому использованию.
4. Международный стандарт для тестирования.
5. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ». Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
6. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 30 ноября 2016 г. № 1232.
7. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» от 9 августа 2016 г. № 947.
8. Приказ Министерства спорта РФ «О реализации комплекса мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации» от 23 июля 2009 г. № 544.
9. 10.Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка проведения обязательного допингового контроля» от 13 мая 2009 г. № 293.
10. 11.Федеральный закон от 22.11.2016 № 392-ФЗ «О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил)»

Таблица №31

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1 | Прохождение онлайн-курса по антидопингу на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов тренерским составом | январь | Заместитель директора |
| 2 | Организация и проведение бесед, лекций по актуальным вопросам антидопинга для занимающихся групп тренировочного этапа, этапов ССМ и ВСМ | февраль | Тренеры |
| 3 | Проведение тренерского совета учреждения по вопросу ответственности за нарушение антидопинговых правил | март | Заместитель директора |
| 4 | Размещение на стенде Учреждения информации «Памятка для родителей по антидопинговым мероприятиям» | сентябрь | Инструкторы-методисты |
| 5 | Ведение раздела «Антидопинговое обеспечение» на официальном сайте Учреждения | в течение года | Инструкторы-методисты |
| 6 | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства. | в течение года | Инструкторы-методисты |
| 7 | Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров | при приеме на работу | Заместитель директора |

**3.8. План восстановительных мероприятий**

Таблица №32

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Методы  восстанов­ления | В период тренировочного занятия | После  тренировочного  занятия | В течение дня\* | В микроцикле\*\* |
|  | - интервал отдыха | - время отдыха | - время отдыха | - чередование |
| Тренировоч | - подбор упражнений | между занятиями | между занятиями | нагрузки и отдыха |
| ные | на восстановление | - сон | - сон, аутотренинг | - сеансы |
|  | - вариативность | - аутотренинг | - ландшафтотер. | психотерапии |
|  | средств | -ландшафтотерапия | (прогулки по | - учет |
|  | - психомоторная | (прогулки по | местности) | индивидуальных |
|  | тренировка | местности) | - использование | потребностей |
|  | - психологические | - использование | одежды по погоде | - купание в ванне |
|  | беседы | одежды по погоде | - купание в ванне | с морской водой, |
|  | - использование | - купание в ванне с | с морской водой, в | в озере, речке |
|  | психологических | морской водой, в | озере, речке | - культурное |
|  | приемов во время соревнований | озере, речке | - культурное мероприятие | мероприятие |
|  | - вибромассаж | - восстановит. | - восстановит. | - сауна |
| Физио- | - тонизирующий | массаж | массаж | - баня с веником |
| терапевтиче | массаж | - тонизирующий | - тонизирующий | - общий массаж |
| ские | - восстановительный | массаж | массаж | - ультрафиолет. |
|  | массаж | - электросон | - электросон | облучение в |
|  | - самомассаж | - ванны - хвойная. | - ванны - хвойная. | течение дня |
|  | - электростимуляция | йодобромная и др. | йодобромная и др. | (естественное) |
|  | - биомеханическая | - аэроионизация | - аэроионизация | - массаж с |
|  | стимуляция мышц | воздуха  - все виды душа  - сауна  - баня с веником  - общий массаж  - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) | воздуха  - все виды душа  - сауна  - баня с веником  - общий массаж  - ультрафиолет, облучение в течение дня (естественное) | растирками,  согревающими  мазями  - фнзиотерапев. процедуры по назначению врача |
|  | - специальные | - углеводное | - питание | - медикамент. |
| Питание | напитки | насыщение | соразмерно | средства |
|  | - специальное | (укол, капельница) | нагрузке | - прием |
|  | питание | - углеводное | - кислородный | витаминов по |
|  | - отвар содержащий белки (бульоны) | питание и напитки | коктейль с прополисом - белков. питание | индивидуальной  схеме |

\* В течение дня должны занимать 2 часа.

\*\* В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.9. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

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

Тренировочные группы до 2х лет подготовки

* Спортсмены 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, выполняемые 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 спортсменов 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 2х лет подготовки.

- Уметь составлять план-конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки ТГ до 2х лет подготовки.

* Проведение отдельных частей 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 отдельных 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.

Группы спортивного совершенствования мастерства

* Уметь составлять положение о соревнованиях по биатлону.
* Уметь провести отдельные части занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы из положений лежа и стоя в покое и после физической нагрузки.
* Уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях на лыжах или лыжероллерах (по заданию тренера).
* Уметь провести занятие по материальной части оружия.

- Обучение приемам разборки, сборки, мелкого ремонта, отладки винтовки.

- Чистка, смазка и хранение оружия и боеприпасов.

* Практика судейства районных и городских соревнований по биатлону: в роли заместителя главного судьи по стрельбе; в роли главного секретаря; в роли начальника трассы.

Группы высшего спортивного мастерства

* Уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
* Уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях на лыжах или лыжероллерах (по заданию тренера).
* Уметь провести занятие по материальной части оружия.

- Обучение приемам разборки, сборки, мелкого ремонта, отладки винтовки.

- Чистка, смазка и хранение оружия и боеприпасов.

* Практика судейства районных и городских соревнований по биатлону: в роли заместителя главного судьи по стрельбе, в роли главного секретаря, в роли начальника трассы.

Таблица №33

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Название  мероприятий | Этап подготовки | | | | Сроки |
| ЭНП | ТЭ (ЭСС) | ЭССМ | ЭВСМ |
| 1 | Проведение  отдельных частей занятия | + | + | + | + | В течение года |
| 2 | Составление конспекта занятия |  | + | + | + | В течение года |
| 3 | Составление положения о соревнованиях |  |  | + | + | В течение года |
| 4 | Судейство соревнований |  | + | + | + | В течение года |
| 5 | Участие в судейских семинарах | + | + | + | + | По  назначению |
| 6 | Инструктаж по технике безопасности |  | + | + | + | По  назначению |

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Система контроля направлена на выявление динамики результативности спортивной подготовки занимающихся на всех этапах тренировочного процесса.

Выявленные результаты являются показателем реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, их выполнение дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

* состояние здоровья;
* уровень общей и специальной физической подготовленности;
* уровень спортивных результатов;
* выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Критерии оценки применяются с учетом возраста спортсмена и этапа подготовки.

4.1. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовке.

Результаты реализации Программы на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

* формирование интереса к занятиям спортом;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники вида спорта «биатлон»;
* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «биатлон»;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность
* соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
* овладение общими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
* знание антидопинговых правил;

-укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
* положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
* овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «биатлон»;
* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «биатлон»;
* знание антидопинговых правил;
* сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. а этапе высшего спортивного мастерства:

-сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;

* повышение функциональных возможностей организма;

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

-участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;

* сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.2. Виды контроля

На этапах спортивной подготовки применяются контроль уровня общей и специальной физической подготовленности, контрольные испытания по уровню спортивных результатов, врачебный контроль.

***Контроль уровня обшей и специальной физической подготовки*** осуществляется в форме сдачи нормативов.

Комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов разрабатывается в соответствии с утвержденными ФССП по виду спорта и проводятся в соответствии с нормативными требованиями данной программы спортивной подготовки.

Комплексы контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует уровень общей физической, специальной, спортивно-технической и тактической подготовки спортсменов.

Присутствие родителей (законных представителей) занимающихся при проведении контрольно-переводных нормативов не допускается.

Контроль уровня спортивно-технической подготовки (испытания по уровню спортивных результатов) проводятся в форме контрольных стартов и соревнований в течение всего спортивного сезона на всех этапах спортивной подготовки.

Контрольные старты (классификационные и отборочные соревнования, тесты) проводятся в течение тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов занимающихся и отбора на предстоящие соревнования. Форма проведения контрольных стартов, их количество, интервал и направленность определяются тренером в соответствии с требованиями этапов спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

Соревнования на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены в годовом календарном плане и положениях о соревнованиях.

Контроль выполнения (подтверждения) спортивных разрядов - в соответствии с требованиями ЕВСК и программы спортивной подготовки по виду спорта.

Контроль состояния здоровья включает в себя:

* ежегодное углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* периодические медицинские осмотры;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

(Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 54).

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка:

* состояния здоровья:
* функционального состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
* общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
* организации и проведения тестирования;
* степени переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

*Требования к уровню мастерства спортсменов:*

* зачисление на этап начальной подготовки (ЭНП-1) осуществляется по результатам вступительных нормативов по виду спорта;
* зачисление на этапах начальной подготовки (ЭНП-2,3) осуществляется по результатам нормативов общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие спортивный разряд в соответствии требованиями данного этапа и года подготовки;
* на тренировочные этапы подготовки (ТЭ (ЭСС) -1,2,3,4,5) зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие спортивный разряд в соответствии требованиями данного этапа и года подготовки, при условии положительной динамики спортивных результатов;
* на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие или подтвердившие разряд «Кандидат в мастера спорта»;
* на этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, выполнившие или подтвердившие требования спортивного звания не ниже "Мастер спорта России".

Спортсмены, не выполнившие требования для зачисления на следующий этап подготовки, могут быть оставлены на повторный год (не более 1 раза на том же этапе спортивной подготовки) решением тренерского совета.

Сроки проведения контроля устанавливаются в соответствии со сроками формирования групп спортивной подготовки на предстоящий спортивный сезон.

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке осуществляется в соответствии с локальными актами Учреждения.

Формирование групп спортивной подготовки осуществляется на основании протоколов выполнения контрольно-переводных нормативов.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки и рекомендации по организации тестирования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются комплексы контрольных упражнений:

- бег 60м, 100м; бег 500м, 1000м;

* прыжок в длину с места;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
* подтягивание на перекладине;
* поднимание туловища из положения лежа;
* лыжная гонка 2км, 3км, 5км, 10км.

Примерные упражнения для технической программы.

Имитационные упражнения: стойка лыжника, повороты в движении, одновременный двушажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход.

Выполнение упражнений оценивается по следующим критериям:

-правильность выполнения отдельных элементов,

-согласованность движений,

-положение рук, ног, корпуса при отталкивании рукой (ногой), скольжении.

Техника стрельбы лежа для тренировочного этапа второго года подготовки и выше: подход к рубежу, изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск курка, уход с рубежа.

Выполнение упражнений оценивается по следующим критериям:

-правильность выполнения отдельных элементов,

-согласованность движений при подготовке винтовки к стрельбе,

-положение тела, рук и ног при стрельбе,

-правильное дыхание перед спуском курка,

-подготовка винтовки к уходу с рубежа.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства к вышеперечисленному добавляется техника стрельбы стоя.

Оценивание упражнений аналогично технике стрельбы лежа.

Конкретизированные нормативы, условия их приема регламентируются локальным актом спортивной школы.

Таблица №34

*Комплексы контрольных упражнений для групп этапа НП*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение | Норматив | | Критерий  оценки |
| **юноши** | **девушки** |
| 1 | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек | Не менее 15 раз | Не менее 10 раз | Выполнение |
| 2 | Прыжок в длину с места | Не менее 140 см | Не менее 130 см | Выполнение |
| 3 | Подтягивание на перекладине | Не менее 2 раз | - | Выполнение |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - | Не менее 5 раз | Выполнение |
| 5 | Лыжная гонка 2 км | Не более 14 мин 30 сек | Не более 15 мин | Выполнение |

Таблица №35

*Комплексы контрольных упражнении для групп этапа ТСС*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение | Норматив | | Критерий  оценки |
| **юноши** | **девушки** |
| 1 | Бег 60 м | Не более 10 сек | Не более 11 сек | Выполнение |
| 2 | Бег 100 м | Не более 15 сек | - | Выполнение |
| 3 | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек | Не менее 20 раз | Не менее 20 раз | Выполнение |
| 4 | Подтягивание на перекладине | Не менее 4 раз | Не менее 3 раз | Выполнение |
| 5 | Прыжок в длину с места | Не менее 170 см | Не менее 160 см | Выполнение |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Не менее 15 раз | Не менее 12 раз | Выполнение |
| 7 | Бег 1000 м | Не более 4 мин | - | Выполнение |
| Бег 500 м | - | Не более 2 мин 10 сек | Выполнение |
| 8 | Лыжная гонка 3 км | Не более 16 мин | Не более 21 мин 30 сек | Выполнение |
|  | Техническая программа | | |  |
| 1 | Передвижения на лыжах | Оценка техники | Оценка техники | Выполнение |
| 2 | Стрельба из различных и. п. | Оценка техники | Оценка техники | Выполнение |

Таблица №36

*Комплексы контрольных упражнении для этапа ССМ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение | Норматив | | Критерий  оценки |
| юноши | девушки |
| 1 | Бег 100 м | Не более 13,5 сек | Не более 16 сек | Выполнение |
| 2 | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек | Не менее 35 раз | Не менее 30 раз | Выполнение |
| 3 | Подтягивание на перекладине | Не менее 8 раз | Не менее 6 раз | Выполнение |
| 4 | Прыжок в длину с места | Не менее 200 см | Не менее 190 см | Выполнение |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Не менее 30 раз | Не менее 20 раз | Выполнение |
| 6 | Бег 1500 м | Не более 5 мин 30 сек | - | Выполнение |
| Бег 1000 м | - | Не более 4 мин 15 сек | Выполнение |
| 7 | Лыжная гонка 5 км | Не более 41 мин 30 сек | Не более 25 мин 38 сек | Выполнение |
|  | Техническая программа | | |  |
| 1 | Передвижения на лыжах | Оценка техники | Оценка техники | Выполнение |
| 2 | Стрельба из различных и. п. | Оценка техники | Оценка техники | Выполнение |

Таблица №37

*Комплексы контрольных упражнении для этапа ВСМ*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение | Норматив | | Критерий  оценки |
| юноши | девушки |
| 1 | Бег 100 м | Не более 13,2 сек | Не более 15 сек | Выполнение |
| 2 | Подъем туловища в положении лежа за 30 сек | Не менее 40 раз | Не менее 35 раз | Выполнение |
| 3 | Подтягивание на перекладине | Не менее 12 раз | Не менее 7 раз | Выполнение |
| 4 | Прыжок в длину с места | Не менее 220 см | Не менее 200 см | Выполнение |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Не менее 40 раз | Не менее 30 раз | Выполнение |
| 6 | Бег 1500 м | Не более 5 мин | - | Выполнение |
| Бег 1000 м | - | Не более 4 мин | Выполнение |
| 7 | Лыжная гонка 10 км | Не более 39 мин | - | Выполнение |
| Лыжная гонка 5 км | - | Не более 21 мин | Выполнение |
|  | Техническая программа | | |  |
| 1 | Передвижения на лыжах | Оценка техники | Оценка техники | Выполнение |
| 2 | Стрельба из различных и. п. | Оценка техники | Оценка техники | Выполнение |

5.ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется и утверждается руководителем учреждения ежегодно на основе

Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий Псковской области, Учреждения.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1 СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,

необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

Основная литература

1. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.А. Луценко [и др]-Электрон, текстовые данные,- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013,- 88 с- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29969.-> ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне [Текст]: монография / Р. А. Зубрилов. - [2-е изд., доп. и перераб]. - Москва: Советский спорт, 2013. - 350, [1] с.: ил. - Библиогр: с. 345-350. - ISBN 978-5-9718-0693-6:
3. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста [Текст]: монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд. доп. и перераб. - Москв: Советский спорт, 2013. - 292, [2] с.: ил. - Библиогр: с. 290-293. - ISBN 978-5-9718-0624-4
4. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза: учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php9page=:book&id:=232501>
5. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне [Текст]: [монография] / Д. В. Попов, А. А. Грушин, О. Л. Виноградова. - Москва: Советский спорт, 2014. - 77 с.: ил. - Библиогр. с. 65-75. - ISBN 978-5-9718-0722-3
6. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учеб, пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко ; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и ], 2010.
7. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб, пособие для студентов вузов /М-во спорта и туризма Республика Беларусь, Белорусский гос. ун-т физ. культуры ; под ред Н. А. Демко. - Минск: Изд-во БГУФК, 2010. - 298 с. : ил. - Гриф.: Доп. М-вом образования Республики Беларусь.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др ] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 168, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.

**Дополнительная** **литература**

1. Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации [Текст]:

материалы Всероссийской научно-практической конференции (17-20 мая 2011г.,

Смоленск) / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации; Федерация лыжных гонок России; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Смоленск: [б. и.], 2011. - 294 с.: ил. - ISBN 978-5-94578-029- 3:140 р.

1. Алябьев А Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам [Электронный ресурс]: лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб: [б. и.], 2009. - 1 электрон, опт. диск (DVD-R) . – Воспр. по печ. изд. 2007 г. - Библиогр.: с. 3. - Б. ц.
2. Вопросы повышения спортивного мастерства по лыжным гонкам и гребле [Электронный ресурс]: сб. ст. / под ред. А.С. Ларионова и Э. М. Матвеева; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб, 2010. - 1 электрон, опт. диск (DVD-R): ил. - Воспр. по печ. изд. 1973 г. - Б. ц.
3. Вопросы совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках и спортивном ориентировании [Электронный ресурс]: сборник научных трудов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. Смоленский гос. ин-т физ. культуры. - Электрон, текстовые дан. (1 файл: 14,1 МБ). - Смоленск: [б. и.], 2002. - Электрон, дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. – Загл. с титула экрана. - Электрон, копия печ. версии.
4. Дунаев, К.С. Технология целевой физической подготовки высококвалифицированных биатлонистов: монография / К. С. Дунаев; С.- Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2007. - 299 с. - Библиогр: с. 274-299. - ISBN 5-91021-001-7 : 90 р.
5. Кизько, А.П. Теоретические и методические основы функциональной подготовки спортсменов (на примере лыжных гонок) Монография / А. П. Кизько ; Новосиб.гос.техн.ун-т. - Новосибирск : НГТУ, 2001. - 251с. : ил. - ISBN 5-7782-0350-0 :
6. Корчевой Л.Н. Совершенствование подготовки квалифицированных спортсменов в лыжных гонках и биатлоне : Учеб. пособие / Л. Н. Корчевой, И. В. Гущина ; Дальневосточная ГАФК. - Хабаровск Изд-во ДВГАФК, 1999. - 88с. ил. - Гриф:Рек.Гос.Ком.РФ по физ. культуре туризму. - 18р.
7. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: сборник научных трудов / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Электрон, текстовые

дан. (1 файл : 1,06 МБ). - СПб. : [б. и.], 2009. - Электрон, дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон, копия печ. версии.

1. Фарбей В.В. Система подготовки спортсменов в зимних многоборьях (зимний полиатлон) [Текст]: монография: в 3 ч. Ч. 3 / Фарбей Вадим Валерьевич; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - 239 с.: ил. - Библиогр.: с. 220-228. - ISBN 5-8064-1016-1: 95 р.
2. Фарбей, В.В. Система подготовки спортсменов в зимних многоборьях (на примере биатлона) [Текст] : монография: в 3 ч. Ч. 1 / Фарбей Вадим Валерьевич ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург: Изд- во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. - 253 с. - Библиогр: с. 171-174. - ISBN 5-8064-1016-1: 9
3. Федотов В.Н. Анализ и совершенствование техники лыжников-гонщиков [Электронный ресурс]: (учебное пособие) / В. Н. Федотов ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон, текстовые дан. (1 файл: 4,51 МБ). - Малаховка: [б. и ], 2004. - Электрон, дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон, копия печ. версии.
4. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.А. Луценко [и др.].- Электрон, текстовые данные,- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 88 с - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29969.-> ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Здоровье сберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте [Текст]: учебно-методическое пособие/под ред. В. В. Фарбея; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург: Книжный Дом, 2008. - 309 с.: ил. - (Инновационная образовательная программа). - Гриф: Доп. УМО по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ.
6. Смирнов, А.А. Технология выбора лыж и смазки в зависимости от погодных условий [Текст]: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / А. А. Смирнов. - Санкт-Петербург: Олимп-СПб, 2012.
7. Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Министерство спорта Российской Федерации; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта; [сост. В. А. Аикин [и др.]. - Электрон, текстовые дан. (1 файл: 1,15 МБ). - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2014. - Электрон, дан. (1 файл): ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.
8. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С. Г. Сорокин, Н. С. Загурский; Федеральное агентство по физической культуре и спорту; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Электрон, текстовые дан. (1 файл). - Омск: [б. и.], 2007. - Электрон, дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС.
9. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения: учебное пособие/С. Г. Сорокин, Н. С. Загурский;
10. Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [б. и.], 2007
11. Фетищев Н.И. Лыжная подготовка студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фетищев Н И., Вальков В.Б., Николаев В.А,- Электрон, текстовые данные - Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008. 80 с. Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ru/6148.—](http://www.iprbookshop.ru/6148.%e2%80%94) ЭБС «IPRbooks», по паролю
12. Шликенридер П. Лыжный спорт [Текст]: [учебно-методическое пособие] / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн ; пер. с нем. Н. Бурмистровой. - Мурманск: Тулома, 2012.
13. Раменская Т.И. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М. Физическая культура, 2005. - 320 с. - Гриф: Рек. Учебно-метод. об-нием по образованию в обл. физ. культуры и спорта.

**6.2. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. подготовительные упр. (видео): http://www,youtube.com/watch?v=vLCP9 ОА67о
2. техника обучения:

<http://www.voutube.com/watch?v=OxnsxvXwDZ4>

1. семинар:

http://www, youtube. com/watch?v= v6mX93nlsO

1. подготовка лыж:

<http://www.voutube.com/watch?v=VnUvb0s6qnY>

1. видео урок М. Сибирцева: [http://www.voutube.com/watch7v-ldGoleB-i 14](http://www.voutube.com/watch7v-ldGoleB-i_14)
2. стрельба в биатлоне: <http://www.voutube.com/watch7v~80DFEibfml>
3. ошибки при стрельбе:

http://www. youtube.com/watch?v=U7ZYCkdo-eY

1. о биатлоне:

http ://www. youtube. com/watch9v=crGwUpvfOW к

**6.3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

* Министерство спорта РФ: http: /Avww. minsport.uov.ru/
* Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>
* Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга <http://kfis.spb.ru/>
* Интернет-портал Sportbox.ru [http://news.sportbox.ru/Vidy sporta/Biatlon](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Biatlon)
* Лыжный спорт <http://www.skispoit.ru/>
* Международная ассоциация спортивной информации <http://www.iasi.oru/>
* Международный союз биатлонистов «Biathlon World»

<http://www3.biathlonworld.com/ru/home.html>

* Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosport.ru/>
* Российский олимпийский комитет <http://www.olvmpic.ru>
* Спорт-Экспресс http://www.sport-express.ш/biathlon/
* Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
* Университетская информационная система РОССИЯ http://bud»etrf.ru/welcome/
* Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>
* Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
* Федерация Лыжных Гонок России <http://www.flgr.ru/>
* Электронно-библиотечная система EPRbooks <http://www.iprbookshop.m/>
* Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online <http://biblioclub.ru/>

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

Основная литература

1. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.А. Луценко [и др.] Электрон, текстовые данные СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. 88 с. Режим доступа: [http://www.iprbookshop.ai/29969.—](http://www.iprbookshop.ai/29969.%e2%80%94) ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне [Текст]: монография / Р. А. Зубрилов - [2-е изд., доп. и перераб.]. - Москва: Советский спорт, 2013. - 350, [1] с.: ил. - Библиогр. с. 345-350. - ISBN 978-5-9718-0693-6: 500 р.
3. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста [Текст]: монография / Р. А. Зубрилов - 2-е изд. доп. и перераб. - Москва: Советский спорт, 2013. - 292, [2] с.: ил. - Библиогр: с. 290-293. - ISBN 978-5-9718-0624-4: 400 р.
4. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учеб, пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко ; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и ], 2010.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Г. А. Сергеев [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 168, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры.
6. Здоровье сберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте [Текст]: учебно-методическое пособие / под ред. В. В. Фарбея ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург: Книжный Дом, 2008. - 309 с.: ил. - (Инновационная образовательная программа). - Гриф: Доп. УМО по направлениям пед. образования Мин. образования и науки РФ.
7. Смирнов, А.А. Технология выбора лыж и смазки в зависимости от погодных условий [Текст]: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300(62) - Физическая культура / А. А. Смирнов - Санкт-Петербург: Олимп-СПб, 2012.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

* Министерство спорта РФ: http://www.minsport.»ov.ru/
* Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>
* Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга <http://kfis.spb.ru/>
* Интернет-портал Sportbox.ru [http://news.sportbox.ru/Vidv sporta/Biatlon](http://news.sportbox.ru/Vidv_sporta/Biatlon)
* Лыжный спорт <http://www.skisport.ru/>
* Международная ассоциация спортивной информации http://www.iasi.огц/
* Международный союз биатлонистов «Biathlon World»

http: // www3.biath1onworld. com/ru/hоme.htm1

* Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" <http://www.infosi3ort.ru/>
* Российский олимпийский комитет <http://www.olvmpic.ru>
* Спорт-Экспресс <http://www.sport-express.ru/biathlon/>
* Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
* Университетская информационная система РОССИЯ http//buduetrf.ru/welcome/
* Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://window.edu.ru/>
* Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>
* Федерация Лыжных Гонок России [http://www.fl»r.ru/](http://www.fl)

- Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/> Электронно-библиотечная система Университетская библиотека On­line <http://biblioclub.ai/>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

* подготовительные упр. (видео): http://www,youtube.com/watch?v=vLCP9 ОА67о
* техника обучения: <http://www.youtube.com/watch?v=0xnsxyXwDZ4>
* семинар: [http://www.youtube.com/watch?v= v6mX93nIsO](http://www.youtube.com/watch?v=_v6mX93nIsO)
* подготовка лыж: <http://www.youtube.com/watch?v=VnUvb0s6qnY>
* видео урок M. Сибирцев: http://www,youtube.com/watch?v=ldGoleB-i 14
* стрельба в биатлоне: <http://www.youtube.com/watch?v=-80DFEibfml>
* ошибки при стрельбе: http://www,youtube.com/watch?v=U7ZYCkdo-eY
* о биатлоне: <http://www.youtube.com/watch?v=crGwUpvfOWk>