Частное физкультурно-спортивное учреждение «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ЧФСУ «СК «Металлург-Магнитогорск»)
455023, г. Магнитогорск Челябинской области, ул. Набережная, 5
телефон: 8(3519) 26-64-30, **e-mail:** magsportclub@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧФСУ «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»

_____ Д.Б. Шохов
«___» _____ 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «биатлон»

г. Магнитогорск
2023 г.

1.1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по биатлону с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 №1046 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утверждённой Приказом Министерства спорта РФ от 21.12.2022 №1315 .

2. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению системы подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 14.12.2022 г. № 1216 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Олимпийских зимних игр)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «биатлон»);
- Приказ Министерства здравоохранения РФ 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";
- Приказ Министерства спорта РФ от 29.03.2022 г. № 265 «Об утверждении правил вида спорта «биатлон».

3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

4. При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация

Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественное значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетней спортивной подготовки. На первых этапах, учебно-тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации - установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной своей мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования нужно понимать, как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимости углубленной специализации.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. В связи с этим при построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей. Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

Единство общей и специальной подготовки.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязи его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключать из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса

Эта черта учебно-тренировочного процесса в спорте характерна тремя основными положениями:

1) спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации;

2) воздействие каждого последующего тренировочного занятия как бы "наслаивается" на "следы" предыдущего, закрепляя и углубляя их;

3) интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности, причем в рамках тренировочных мезо- и микроциклов при

определенных условиях допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления, в силу чего создается уплотненный режим нагрузок и отдыха.

Необходимо строить учебно-тренировочный процесс, чтобы в наибольшей степени обеспечить возможную в данных конкретных условиях преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается основная суть принципа непрерывности спортивной тренировки.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса связана со степенью и продолжительностью воздействия отдельных упражнений, отдельных тренировочных занятий или соревнований, а также отдельных циклов подготовки на состояние работоспособности спортсмена.

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от величины предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень тренировочных нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности спортсмена, что выражается в последовательном выполнении им таких заданий, какие мобилизуют его на освоение все более сложных и совершенных навыков, умений, на все более высокие проявления физических и духовных сил. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и в то же время с тенденцией к предельно возможным. Понятие "максимальная нагрузка" неверно было бы всегда отождествлять с понятием "нагрузка до отказа", до полного утомления. Правильно будет сказать, что это - нагрузка, которая находится на границе наличных функциональных способностей организма, но ни в коем случае не выходит за границы его приспособительных возможностей.

В динамике учебно-тренировочных нагрузок органически сочетаются две на первый взгляд несовместимые черты - постепенность и "перерывы постепенности", т.е. своего рода "скачки" нагрузки, когда она периодически возрастает до максимальных значений. Постепенность и "скачкообразность" взаимообусловлены в процессе тренировки. Максимум нагрузки в норме всегда устанавливается соответственно наличным возможностям организма на данном этапе его развития. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки "максимум" нагрузки будет постепенно возрастать. В силу исключительно высоких требований к функциональным возможностям организма в процессе спортивной тренировки

необходимо особенно тщательно соблюдать принципы доступности, индивидуализации и систематичности.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности, особенно юного спортсмена, обеспечивая неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Особое значение имеет принцип единства и постепенности и тенденции к "предельным" нагрузкам. Применительно к подготовке юных спортсменов это обуславливает необходимость полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям растущего организма детей, подростков, юношей и девушек. Спортивная тренировка данного контингента спортсменов может осуществляться рационально лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Постеленное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок с эпизодическим увеличением их до максимума способствует более эффективному повышению тренированности юных спортсменов. Неуклонное повышение нагрузок, постепенное усложнение требований, предъявляемых к подготовке юного спортсмена, выражается в последовательном выполнении им таких заданий, которые позволяют овладевать все более сложными и совершенными навыками и умениями. Постепенность в тренировке должна соответствовать возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена, обеспечивать неуклонный поступательный рост его спортивных достижений.

Волнообразность динамики нагрузок

Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии - она приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших

отрезков тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

Тенденция постепенного и в то же время достаточно стремительного увеличения тренировочных нагрузок наиболее естественно воплощается в их волнообразной динамике, хотя в спортивной тренировке возможны и иные формы динамики нагрузок (прямолинейно-восходящая, ступенчато-скачкообразная и т.д.).

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок, причем максимальные значения тех и других параметров в большинстве случаев не совпадают.

Неизбежность волнообразных колебаний нагрузки объясняется комплексом взаимосвязанных причин. Наиболее существенные из них следующие:

- фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки;
- периодические колебания дееспособности организма, обусловленные его естественными биоритмами и общими факторами среды;
- взаимодействие объема и интенсивности нагрузки, в силу которых эти ее стороны изменяются в определенные фазы тренировочного процесса как разнонаправленно, так и однонаправленно.

Цикличность тренировочного процесса

К числу основных закономерностей процесса спортивной тренировки относится также четко выраженная цикличность, то есть относительно законченный кругооборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений; занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки - наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, то есть отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т.д.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс - от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которого строится тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы. Все они составляют неотъемлемые звенья рационального построения тренировочного процесса.

Спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, включающую в себя:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, формирования физических качеств и двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

6. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

Этап начальной подготовки.

Задачей этапа является привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям биатлоном, развитие из личности, утверждение здорового образа жизни, формирование физических, морально-этических и волевых качеств.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачей этапа является укрепление состояния здоровья спортсменов, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

Преимущественная направленность – совершенствование техники и тактики движения на трассе, развитие специальных физических качеств, накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задача этапа – специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

Преимущественная направленность – совершенствование техники и тактики биатлона, в том числе стрелковой подготовки, освоение повышенных тренировочных нагрузок, дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Этап высшего спортивного мастерства

Задача этапа – достижение спортсменами высоких стабильных результатов уровня сборной команды РФ.

Преимущественная направленность – подготовка биатлонистов к спортивным соревнованиям и успешное участие в них.

7. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» установлены в таблице 1.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

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

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

10. Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по биатлону необходим:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй й спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям программы, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, но обучающемуся может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки.

11. К лицам, проходящим спортивную подготовку устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

- на всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия биатлоном.

12. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не может превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренных в таблице 1.

13. Объем Программы составляет:

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

14. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

15. Тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

16. Порядок формирования групп на этапах спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

17. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечено соблюдение требований техники безопасности.

18. Основными видами (формами) обучения, применяющимися при реализации Программы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия включающие в себя теоретические и практические занятия, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные и медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- участие в спортивных соревнованиях (таблица 4).

19. Одним из компонентов спортивной подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются занимающимся самостоятельно, без контроля наставника.

Продолжительность самостоятельной подготовки спортсмена составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;

- утренняя гигиеническая гимнастика;

- упражнения в течение дня;

- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

20. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

21. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса:

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	По подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	По подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные	-	-	До 10 суток	
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5	Просмотровые	-	До 60 суток		

22. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

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 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.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Вид соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Учебно-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	1	6	9	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные	-	-	2	3	5	12

23. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающегося положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «биатлон»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

24.Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (приложение 1).

25. В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося как творческого содружества единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Применяемые воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
-посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

К программе приложен примерный календарный план воспитательной работы (приложение 2)

26. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Таблица 5

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Знакомство с международным стандартом запрещенный список. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в 3 мес	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы проверки лекарственных препаратов в виде домашнего задания.

	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	В рамках спортивных мероприятий
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом проверки лекарственных препаратов
	Комплексное мероприятие «Последствия допинга для здоровья»	1 раз в год	Беседы, размещение информации на спортивных объектах, соц.сетях и сайте учреждения
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Основы антидопингового законодательства»	1 раз в год	Знакомство со всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, в том числе общероссийскими, списком запрещенных препаратов
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	В рамках спортивных мероприятий
	Комплексное мероприятие «Всемирный антидопинговый кодекс»	1 раз в год	Беседы, размещение информации на спортивных объектах, соц.сетях и сайте учреждения
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Этап спортивного совершенствования	Семинар «Процедура допинг-контроля»,	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар «Подача запроса на ТИ», «Работа в системе АДАМС»		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	

Антидопинговые мероприятия могут проводится в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

27. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным, для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающихся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах на этапе начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия занимающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах на учебно-тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах на этапе спортивного совершенствования занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

28. Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 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", этапные и текущие медицинские обследования, врачебные наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в шесть месяцев по определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;

- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Этапные (периодические) медицинские обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов. Текущие медицинские обследования проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. Дополнительные осмотры проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

29. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на четыре группы: режимные, психологические, гигиенические, медико-биологические:

Режимные средства восстановления

К таким средствам восстановления относят в первую очередь варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой.

Данные средства восстановления определяют правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностям организмом, занимающегося правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных

и соревновательных микро и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха.

- правильное построение отдельно тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (индивидуальная разминка, подбор мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления);
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;
- разработка методики физических упражнений направленной на ускорение восстановления работоспособности занимающегося;

Выбор того или иного из методов и их сочетание должно осуществляться врачом команды и тренером-преподавателем в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления.

Правильное распределение нагрузки на органы и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизацию процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление. Правильный подбор упражнений и метода их использования в основной части занятий обеспечивает высокую работоспособность занимающегося, необходимый уровень эмоционального состояния, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на процессах восстановления.

Чтобы правильно построить микроцикл, нужно точно знать, какое воздействие оказывает на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Важную роль при организации процесса тренировки играют оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочных микроциклах, а также использование разгрузочных циклов, основная функция, которой - обеспечение полноценного восстановления после напряженной тренировки в предыдущих микроциклах. Считают, что за 3-7 дней до соревнований должны быть исключены из занятий большие нагрузки. Общая нагрузка в предсоревновательной неделе не должна превышать 30-40% от нагрузки обычной недели основного периода.

Одним из средств, способствующих восстановлению, является полноценная разминка.

Режимные средства являются основными и предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства восстановления

Приоритетными направлениями в психологическом восстановлении служат: аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций, выработка толерантности к эмоциональному стрессу; создание благоприятного психологического климата в команде.

В общении со спортсменами следует придерживаться доброжелательного, слегка ироничного тона. Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжение и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Гигиенические средства восстановления

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания и т.д. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований в местах занятий, бытовых помещениях, инвентарем.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов назначать в дозе, но не превышающей половины суточный потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, электростимуляция. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер-преподаватель должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен сразу после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер-преподаватель сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро– и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

Ш. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «биатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соотвествующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Россиской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

31. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участие обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

32. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны приложениях 3-6.

IV. Рабочая программа по виду спорта

33. Основной формой спортивной подготовки спортсмена являются тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки биатлонистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

34. В современных соревнованиях, при возросшем уровне и плотности результатов, успешно конкурировать и побеждать своих соперников могут только те занимающиеся, которые обладают сильными морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой, тактическим мастерством и высоким интеллектом. Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью.

В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и спортсменом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития

физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники горнолыжного спорта, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений. Упражнения в тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер. Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и общеразвивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных занимающихся с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются паузы в круговых тренировках.

Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых занимающийся совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

35. При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что занимающийся добивается более высокого и

надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

36. Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для спортсмена физические качества, частично утрачиваются. В юношеском возрасте даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата. Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. формированию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена и на них базируется его спортивный результат.

37. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки:

1. Этап начальной подготовки

Цель этапа – базовая подготовка.

Задачи этапа - формирование устойчивого интереса к занятиям биатлоном, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники двигательных действий, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка - подвижные и спортивные игры, общеразвивающие и специальные упражнения, в том числе с небольшими и средними отягощениями;

-техническая подготовка – специальные упражнения для двигательных умений в биатлоне, стрелковая подготовка;

-теоретическая подготовка - анализ соревнований, видеоматериалов, встреч с известными спортсменами, рассказы и беседы, специальная литература.

Применяемые методы: игровой, равномерный, повторный, круговая тренировка и другие.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Цель этапа - специализация и углубленная тренировка в выбранной специализации.

Задачи этапа - формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности; формирование и

совершенствование навыков соревновательной деятельности; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка – специальные упражнения с использованием различных отягощений и тренажерных устройств; общеразвивающие упражнения;
- техническая подготовка- специальные упражнения по биатлону, стрелковая подготовка;
- теоретическая и тактическая подготовка - анализ соревновательной деятельности, кино и видеоматериал, специальная литература.

Применяемые методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговая тренировка и др. соответствующие возрасту, половым возможностям организма спортсменов.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Цель этапа- создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Задачи этапа – повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности; совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Средства подготовки:

- физическая подготовка – специальные упражнения, в том числе с применением тренажерных устройств, общеразвивающие упражнения;
- техническая подготовка – упражнения, соответствующие специфике соревновательной деятельности и технике выбранных дисциплин; тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения;
- теоретическая и тактическая подготовки – анализ собственной соревновательной практики, кино и видеоматериалов, анализ специальной (в том числе иностранной) литературы.

Применяемые методы: повторный, круговой, переменный, игровой, соревновательный.

4. Этап высшего спортивного мастерства

Цель этапа- достижение максимального уровня подготовленности.

Задачи этапа – индивидуализация техники выполнения соревновательных упражнений, реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях.

Этот этап тренировки характеризуется сугубо индивидуальными особенностями построения тренировочного процесса. Большой тренировочный опыт подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие

ему особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки.

38. В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общефизическая подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

39. Материал практических занятий по этапам подготовки включает следующее:

<u>Этап начальной подготовки</u>

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и перечисленной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно

направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка

Освоение общей схемы передвижения классическими лыжными ходами. Освоение специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Освоение техники спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Освоение преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Освоение торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Освоение поворотов на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

При занятиях на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с освоения классических способов передвижения.

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

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

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

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

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

3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача – продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой, научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

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

Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

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

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

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

8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подготовительные упражнения на снегу на месте:

– надевание и снимание лыж;

– поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);

– поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);

– поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);

– прыжки на лыжах на месте;

– прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);

– стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

– небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;

– передвижение приставными шагами в стороны;

– передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;

– повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;

– садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;

– быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп. Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

− сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;

− изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;

− сделай аиста - поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;

− покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;

− нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

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

− ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;

− ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

− скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега; -лыжный самокат-продолжительное скольжение па одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

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

− ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

− бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);

− прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

− игры и игровые задания на равнинной местности;

− бег наперегонки без палок;

− эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);

− соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

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

– спуски в основной, высокой, низкой стойках;

– то же после разбега;

– спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;

– спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;

– одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;

– спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;

– спуски в положении шага;

– подпрыгивание во время спуска;

– то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;

– спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;

– спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;

– спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;

– спуски без палок с различным положением рук;

– спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);

– спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);

– спуски с проездом в ворота различного размера и формы;

– спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

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

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне спортсмены приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего освоения более сложных способов передвижения на лыжах.

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

4.Стрелковая подготовка

Изучение мер безопасности. Освоение изготовки и держания оружия для стрельбы. Освоение подъема оружия для стрельбы. Подготовка винтовок для биатлониста. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке. Уход за оружием. Освоение прицеливания. Освоение нажима на спусковой крючок. Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-3 года

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

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

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Техническая подготовка

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода: освоение подседания, отталкивания, махов руками и ногами, активной постановки палок; конькового хода: освоение махового выноса ноги и постановки ее на опору, подседания на опорной ноге и отталкивания боковым скользящим упором, ударной постановки палок и финального усилия при отталкивании руками и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

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

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

4. Стрелковая подготовка

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

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

Если биатлонист совершает ошибки при медленной стрельбе, то при скоростной обязательно проявляется не только эти ошибки, но и возникнут новые.

В процессе теоретической подготовки спортсменов должно быть сформировано правильное понимание происходящих процессов и физических действий.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-5 года

Этап углубленной тренировки (3-5 год этапа) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

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

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этом этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных

условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

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

4. Стрелковая подготовка

В тире и на огневом рубеже продолжается освоение однообразной, быстрой изготовки лежа и стоя:

- обеспечение безотказности работы механизмов винтовки. Освоение спуска курка и прицеливания при быстрой изготовке;
- задержка, осечки, неисправности в оружии и их устранение. Тренировка в переносе огня с мишени на мишень (установка);
- тренировка в спуске курка при переносе огня с мишени на мишень.

Основное время в освоении биатлонистами стрельбы отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

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

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

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

Прицеливание. Прицеливаться на открытом воздухе легче, чем в тире. Лучше прицеливаться с обоими открытыми глазами, так как вестибулярный

аппарат человека работает хуже, если один глаз его закрыт. Кроме того, прищуривание снижает остроту зрения наводящего глаза.

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

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

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

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

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

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

Тренировка обработка спуска включает пять фаз:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования в биатлоне совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в гонке и стрельбе:

-овладение техникой стрельбы 10-секундной серии. Внесение поправок в прицеп Умение побеждать ветер;

- тренировка в стрельбе по установкам и определение результатов;

- освоение техники скоростной стрельбы по установкам при функциональных сдвигах;

- тренировка в стрельбе по установкам (20,15,10 секундные серии).

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка

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

3. Техническая подготовка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации. Задачи технической подготовки на этом этапе сводятся к следующим:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлониста;

- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей н максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем;

- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

4. Стрелковая подготовка

На данном этапе подготовки необходимо обратить внимание на углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия, ознакомление с простейшими способами устранения неисправностей оружия и его отладки. Должно происходить дальнейшее освоение самокорректировки с учетом метеорологических условий (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи), совершенствование техники стрельбы из положения

лежа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности, совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Необходимо подобрать наиболее рациональную стойку для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей занимающихся, наиболее рациональный вариант подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки — достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Основными задачами групп высшего спортивного мастерства являются следующие:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и тактического мастерства;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- успешное и стабильное выступление на всероссийских и международных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту I категории.

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки. Планирование в группах высшего спортивного мастерства отличается тем, что для каждого спортсмена, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

40. Содержание занятий по теоретической подготовке указано в учебно-тематическом плане (приложение 7).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

41. Биатлон - вид зимнего спорта, лыжные гонки на различные дистанции со стрельбой по мишеням из мелкокалиберной винтовки (из положения лежа и стоя)на специальных огневых рубежах. Победителем гонки считается спортсмен (команда), быстрее всех прошедший дистанцию (включая время, затраченное на поражение мишеней). В случае промаха (промахов) участник получает штрафное время или проходит соответствующее число штрафных кругов.

Культивируется более чем в 60 странах. Входит в программу зимних Олимпийских игр. Включает 5 дисциплин: индивидуальная гонка, гонка с общим стартом, спринт, эстафета и гонка преследования.

Индивидуальная гонка. 20 км (мужчины) и 15 км (женщины). Стрельба ведется на четырех огневых рубежах из положения лежа-стоя-лежа-стоя (последовательно). Рубежи располагаются на 4, 8, 12 и 16 км - у мужчин и 3, 6, 9,12 - у женщин.

Спринт. 10 км (мужчины) и 7,5 км (женщины) с двумя огневыми рубежами:между 3 км и 7 км (у женщин - между 2,5 и 5 км). На первом рубеже спортсмены стреляют из положения, лежа, на втором - стоя.

Гонка преследования (персьют). 12,5 км (мужчины) и 10 км (женщины) с четырьмя огневыми рубежами: на расстоянии 2,5 км (женщины - 2 км) друг от друга (а также от старта/финиша). Стрельба на первых двух рубежах ведется из положения «лежа», на третьем и четвертом - стоя.

Эстафета. Командная гонка 4,5 км с двумя огневыми рубежами на каждом этапе. В ней участвуют по 4 человека от каждой команды (пройдя свой этап, спортсмен передает эстафету партнеру). Стрельба на первом рубеже (2,5 км – у мужчин и 2 км - у женщин) ведется из положения «лежа», на втором (соответственно, 2 и 4 км) - стоя.

Гонка с общим стартом (масстарт). 15 км (мужчины) и 12,5 км (женщины). Проводится по правилам индивидуальной гонки, за исключением того, что стрельба ведется последовательно из положений лежа-лежа-стоя-стоя на рубежах, находящихся на расстоянии 3 км (женщины - 2,5 км) друг от друга (а также от старта1 финиша).

42. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебного плана.

43. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон»:

Общие требования безопасности:

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподавателем должен поставить в известность руководителя учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится инструктаж.

Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя; тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- выход спортсменов с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Меры безопасности при занятиях биатлоном на лыжной трассе/биатлонном центре:

- к занятиям на лыжной трассе/биатлонном центре допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;

- при проведении занятий по биатлону возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной обуви, травмы при падении и столкновении на трассе, травмы при выполнении упражнений без разминки;

- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;

- занятия на улице проводятся при температуре воздуха не ниже - 20°С (без ветра) и не ниже -15°С (с ветром);

- запрещается выходить на лыжную трассу/биатлонный центр без задания тренера-преподавателя; требования безопасности перед началом занятий: тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь и подготовить его к использованию, использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных

условий, проверить место занятий и качество подготовки трассы, на трассе не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм, надеть спортивную форму;

- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя, без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки, провести разминку, во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу, прежде чем начать движение по трассе, необходимо убедиться в безопасности движения.

Меры безопасности на стрельбище/в тире:

- производить стрельбу разрешается только на стрельбище/в тире во время официально назначенного разрешенного времени;

- запрещено совершать винтовкой такие движения, которые могут быть опасными для окружающих лиц либо самих спортсменов и могут быть расценены другими лицами как опасные;

- во время стрельбы ствол винтовки должен быть расположен за линией, с которой ведется стрельба;

- если стрельбище/тир открыто для стрельбы, находиться за линией стрельбы запрещено;

- в течение всего времени спортсмен отвечает за безопасность производимых им действий и за винтовку.

- винтовка может быть заряжена или разряжена только в том случае, если ствол направлен в сторону мишеней или вверх. Ввод магазина в винтовку также является частью процедуры зарядки винтовки. Если спортсмен перемещается с 37 одного стрелкового коридора на другой, он должен сначала разрядить свою винтовку и поместить ее за спину в обычное положение переноски;

- после каждого огневого рубежа винтовка должна быть разряжена – это значит, что в стволе или во вставленном магазине не должно остаться патронов. Однако разрешается оставлять в стволе гильзу и пустой магазин в винтовке после последнего выстрела;

- по окончании тренировки и/или пристрелки спортсмен должен провести проверку безопасности перед уходом со стрельбища путем открытием затвора и выниманием вставленного магазина, причем ствол винтовки должен быть направлен в сторону мишеней или вверх. Спортсмен также обязан удалить патроны из ложа и магазинов до того, как он покинет стрельбище.

- все выстрелы должны быть направлены и произведены исключительно в сторону мишеней;

- спортсмену не разрешается снимать с плеч ремни для переноса винтовки, прежде чем он достигнет стрелкового коридора, из которого будет вести

стрельбу. Спортсмен должен обеими ногами пересечь линию разметки коридора и положить обе палки на землю до того, как снять винтовку из положения для ее переноса;

- в конце финишной зоны должна быть организована проверка наличия патрона (гильзы) в патроннике путем открытия затвора винтовки каждого спортсмена. Эта проверка производится только при условии, что ствол винтовка направлен вверх. Если проверка безопасности не произведена, спортсмен должен провести ее самостоятельно. Из ложи и магазинов должны быть удалены все патроны.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с занимающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации учреждения, в их отсутствии - тренер-преподаватель.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал; в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

-по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

44. Материально-технические условия реализации Программы включают в себя:

- лыжно-биатлонную и лыже-роллерную трассу, расположенную на территории Парка отдыха «Лукоморье» со стрельбищем;

- комнату хранения оружия и патронов к нему, тренировочный спортивный зал, тренажёрный зал, комнату хранения спортивного инвентаря, комнату для подготовки лыж и лыжного инвентаря, медицинский пункт, раздевалки и душевые легкоатлетического манежа.

45. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки, производится в соответствии с требованиями ФССП:

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
4.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6 х 2м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврики для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	10
14.	Мази лыжные (порошкообразные) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10 000
17.	Мишени бумажные для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10 000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
21.	Мяч футбольный	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2

23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10
25.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
26.	Парафин с низким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
27.	Парафин с высоким содержанием фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
29.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	2
32.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
33.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	4
35.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	штук	5
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
41.	Термометр наружный для измерения температуры и влажности воздуха	штук	4
42.	Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса	штук	5
43.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
44.	Шкурка шлифовальная	штук	20
45.	Щетка для обработки лыж	штук	40
46.	Электромегафон	штук	2
47.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
48.	Эмульсии лыжные (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12

Таблица 7

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуата	Кол-во	срок эксплуата	Кол-во	срок эксплуата	Кол-во	срок эксплуата
1	Винтовка пневматические калибра 4,5 мм пружинно-поршневого типа с дульной энергией 7,5 Дж	штук	на обучающегося	0,3	1,5	1	1,5	-	-	-	-
2	Винтовка пневматические калибра 4,5 мм газобалонного типа с с дульной энергией 7,5 Дж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	5	1	5
3	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
7	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
8	Патроны для спортивного огнестрельного оружия с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	4000	1	6000	1	8000	1
9	Пульки для пневматической	штук	на обучающегося	6000	1	8000	1	1000	1	1000	1

	винтовки калибра 4.5 мм										
10	Спортивное огнестрельное оружие с нарезным стволом калибра 5,6 мм	штук	на обучающегося	-	-	1	5	1	5	1	5

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	10
2.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	10
3.	Защитная маска с фильтрами	штук	5
4.	Нагрудные номера	штук	250
5.	Чехол для лыж	штук	16

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации	Кол-во	срок эксплуатации
1	Ботинки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	4	1
2	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Кепка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2

5	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Костюм утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11	Носки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
12	Очки солнцезащитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
14	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Сланцы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Футболка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	2	2	2
19	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	2	2
20	Шапка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

46. В рамках реализации Программы производится обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе систематический медицинский контроль.

47. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечения тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «биатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися)

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

48. Перечень информационного-методического обеспечения программы предоставлен в приложении 8.

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	6	6	2	1
1	Общая физическая подготовка	145	165	230	250	238	252
2	Специальная физическая подготовка	48	78	130	204	282	312
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	15	84	124	166
4	Техническая подготовка	36	62	108	200	242	342
5	Тактическая подготовка	-	-	15	36	52	64
6	Теоретическая подготовка	-	-				
7	Психологическая подготовка	-	-				
8	Инструкторская практика	-	-	6	24	40	38
9	Судейская практика	-	-				
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	7	16	34	62	74
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия						
12	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов	В течение года

Приложение 3

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			11,2	11,5	11,1	11,3
1.2	Бег 500 м по пересеченной местности	мин,с	не более		Не более	
			2.10	2.30	2.08	2.28
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+8	+11
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 20 с	Количество раз	не менее		не менее	
			15	10	17	12
2.2	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее		не менее	
			30,0		30,0	

Приложение 4

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9	9,6
1.2	Прыжок в длину с места точком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
1.3	Бег на 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
1.5	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 1000 м по пересеченной местности	мин,с	не более	
			4,00	4,20
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5000 м	мин,с	не более	
			22.00	25.00
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение 5

Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м с низкого старта	с	не более	
			13,4	15,7
1.2	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин,с	не более	
			11	-
1.3	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин,с	не более	
			-	8,35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	6
1.5	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			25	15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах свободным стилем 10 000 м	мин,с	не более	
			31,10	-
2.2	Бег на лыжах свободным стилем 5 000 м	мин,с	не более	
			-	17,10
3. Уровень спортивной квалификации				
	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение 6

Нормативы
общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м с низкого старта	с	не более	
			12,7	15.0
1.2	Бег на 3000 м по пересеченной местности	мин,с	не более	
			9,55	-
1.3	Бег на 2000 м по пересеченной местности	мин,с	не более	
			-	8,15
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	7
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на лыжах свободным стилем на 10 000 м	мин,с	не более	
			31,10	-
2.2	Бег на лыжах свободным стилем на 5000 м	мин,с	не более	
			-	17,10
2.3	Исходное положение – упор на параллельных брусьях. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее	
			28	20
3. Уровень спортивной квалификации				
	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение 7

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Рекомендуемый объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения**	**300/720**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	10/20	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	10/30	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	20/30	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	20/40	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	20/60	ноябрь-март	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	150/360	октябрь-апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Значение

				рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	20/60	сентябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка вида спорта	30/60	ноябрь-март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки. Подготовка и эксплуатация, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	20/60	ноябрь-март	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства**	**1080**		
	Олимпийское движение. Состояние современного спорта	180	октябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процесс в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	180	ноябрь-декабрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированости. Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	180	ноябрь-март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	180	январь-март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	180	ноябрь-март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структутра спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	180	апрель-август	Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства**	**1080**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте	180	сентябрь-октябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетическое воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта
	Социальные функции спорта	180	ноябрь	Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта. Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	180	ноябрь-март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	180	март-май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система

				спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	180	ноябрь-март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результата. Классификация спортивных достижений. Сравнительные характеристики видов спорта
	Восстановительные средства и мероприятия	180	апрель-август	Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение 8

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Афанасьев В.Г. Экспериментальное обоснование методики подготовки лыжников-биатлонистов на завершающих этапах: Автореф. канд. дис. - М.: ВНИИФК, 1978. - 27 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Гибадуллин И.Г. Особенности стрелковой подготовки юных биатлонистов. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2005 г., № 3, с. 35-37.
8. Гибадуллин И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10-12 лет: Метод. реком. - Ижевск: УдГУ, 1988.
9. Гибадуллин И.Г. Биатлон: Метод. пос. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. - Ижевск: УдГУ, 1990.
10. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста. М.: Советский спорт, 2013 г.
11. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне. М.: Советский спорт, 2013 г.
12. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
13. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
14. Каширцев Ю.А. Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 1980. - 24 с.

15. Каширцев Ю.А. Методика применения пневматического оружия при подготовке биатлонистов //Теор. и практ. физ. культ. 1974, № 12, с. 12.

16. Каширцев Ю.А., Савицкий Я.И. Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов //Теор. и практ. физ. культ. 1985, № 2, с. 11.

17. Кинль В.А. Биатлон.- Киев: Здоровье, 1987, с. 123.

18. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М., 1989, с. 112 - 147.

19. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания //М.: ФиС, 1986.

20. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.

21. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.

22. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.

23. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.

24. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.

25. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.

26. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.

27. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.

28. Михалев В.И., Аикин В.А., Корягина Ю.В., Сухачев Е.А. Медикобиологические аспекты подготовки биатлонистов: новые факты, исследования, технологии (зарубежный опыт). Научно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2014 г.

29. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.

30. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.

31. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.

32. Попов Д.В., Грушин А.А., Виноградова О.Л. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. М.: Советский спорт, 2014 г.

33. Раменская Т.И., Бурдина М.Е. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. М.: Советский спорт, 2014 г.

34. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.

35. Савицкий Я.И. Особенности учебно-тренировочного процесса при подготовке юных биатлонистов. -М.: ФиС, 1981.

36. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

37. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.

38. Современная система спортивной подготовки в биатлоне. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Под общей редакцией канд. пед. наук, профессора Н. Г. Безмельницына. Омск, 2012 г.

39. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

40. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации http://minsport.gov.ru/

2. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России http://biathlonrus.com/

3. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/

4. Российское антидопинговое агентство http://www.rusada.ru/