МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕРХНЕДНЕПРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от «31» 08 2021
Протокол № ___ от «___» ____2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
№ МБДО от 01.09.2021
№ ДЮСШ от _____2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО БИАТЛОНУ

разработана на основе ФГТ по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта биатлон

Срок реализации программы: 7 лет

Составители программы:
Ст. тренер-преподаватель высшей категории Быков Н.Н.
Тренер- преподаватель высшей категории Зеленский А.В.
Рецензенты
зам. директора по учебной работе Янкина Н.В.
методист Сысоев А.Н.

п.Верхнеднепровский
2021 г.

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении биатлона.

Программа разработана в соответствии и с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- Устава МБУДО Верхнеднепровская ДЮСШ

на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам,

учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Деятельность по Программе направлена на:

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

Срок обучения по Программе – 7 лет. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:
–этап начальной подготовки,

–тренировочный этап,

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Биатлон – зимнее двоеборье, сочетающий лыжную гонку и стрельбу по мишеням из винтовки в положении стоя и лежа. История современного биатлона начинается в 20 веке. Биатлон как олимпийский вид спорта начал свою историю в 1924 году, правда, соревнования тогда были названы состязанием военных патрулей.

В биатлоне используется свободный стиль передвижения на лыжах. Длина лыж зависит от роста спортсмена — они не должны быть короче, чем рост спортсмена минус 4 см, максимальная длина не ограничена. Минимальная ширина лыж — 40 мм, масса — не менее 750 граммов. Используются обычные лыжи и лыжные палки для лыжных гонок (длина палок не должна превышать рост спортсмена; не разрешаются палки изменяемой длины и усиливающие толчок).

Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и полуавтоматическое оружие. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели, вместо используется кольцевая мушка и диоптрический прицел, которые при стрельбе нужно совместить с чёрным кружком мишени. Калибр патронов составляет 5,6 мм.

Современный биатлон включает в себя множество дисциплин:

Вид спорта	Дисциплины	Дистанции (км)
БИАТЛОН	Гонка	10, 12.5, 15, 20
	Командная гонка	6, 7.5, 10
	Масстарт	7.5, 10, 12.5, 15
	Патрульная гонка	15, 20, 25
	Персьют	7.5, 10, 12.5
	Спринт	6.5, 7, 10

	Суперперсьют	6,7.5,
	Суперспринт	4, 6
	Смешанная эстафета	- 2ж х 6км+2м х 7.5 км - 4 чел х 6 км
	Эстафета	- 3/4 чел х 6 км - 3/4 чел х 7 км
	Кросс- масстарт	5, 6,
	Крсс-персьют	4,5,6
	Кросс-спринт	3,4
	Смешанная кросс-эстафета	2ж х 3 км+ 2м х 4 км
	Кросс-эстафета	3/4 чел х 3 км 3/4 чел х 4 км
	Кросс	5,6,7
	Роллеры-персьют	10, 12
	Роллеры- спринт	6, 7.5, 10
	Роллеры-эстафета	3/4 чел х 6 км 3/4 чел -х 7 км
	Роллеры	10, 12.5, 15, 20

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

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

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

–биатлонист должен овладеть всеми способами передвижения на лыжах в том же объеме, в каком ими владеют лыжники-гонщики

–стрельба — важный компонент биатлона, и ее значимость в конечном результате соревнований весьма ощутима. В биатлоне стрельба ведется после выполнения

большой по объему и интенсивности нагрузки, на фоне значительного утомления. Все эти факторы в какой-то мере накладывают свой отпечаток на выполнение стрелковых упражнений, однако общие закономерности техники производства меткого выстрела остаются одинаковыми как для спортивной стрельбы, так и для биатлона.

–подготовка по виду спорта биатлон осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся.

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

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

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочном (Т) Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - до 2 лет,
- на тренировочном этапе - 5 лет,

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

Наименование этапа	Период обучения	Наполняемость групп,чел		Нормативный объем недельной нагрузки
		мин	макс	
Этап начальной подготовки	1-й год	15	25	6
	2- й год	15	20	9
Тренировочный этап	1-й год	10-12	14	9
	2-й год	10-12	14	9
	3-й год	8-10	12	14
	4-й год	8-10	12	14
	5-й год	8-10	12	14

Завершение обучения на каждом этапе и возможность перехода обучения на следующий этап осуществляется по результатам промежуточной аттестации, выполнения спортивных разрядов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в

соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.
Основные формы организации тренировочного процесса:
–групповые тренировочные занятия,
–индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
–самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
–тренировочные сборы,
–участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
–инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия,
–промежуточная и итоговая аттестация.

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах 3 академических часа.

Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
Год обучения	1 г.	2 г	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
	6ч	**9ч**	**9ч**	**9ч**	**14ч**	**14ч**	**14ч**
Теоретическая подготовка	16	16	20	20	32	32	32
Общая физическая подготовка	138	207	180	170	190	180	160
Специальная физическая подготовка	50	85	94	102	190	176	180
Техническая подготовка	30	42	44	44	70	70	70
Техническая подготовка (стрелковая)	30	42	44	44	90	100	100
Тактическая подготовка	4	6	8	8	12	12	20
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	16	20	20
Участие в соревнованиях	4	8	12	12	20	26	34
Контрольно – переводные испытания	4	4	8	8	8	8	8
Восстановительные мероприятия	-	4	4	6	16	20	20
Всего часов	**276**	**414**	**414**	**414**	**644**	**644**	**644**

Учебный план по виду спорта биатлон
для групп начальной подготовки 1 года обучения

Содержание занятий	Подготовительный период			Соревновательный период					Подготовительный период			Всего часов
	Сент.	**Окт.**	**Нояб.**	**Дек.**	**Янв.**	**Фев.**	**Март**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Авг.**	
1. Теоретические занятия	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2		**16**
2. Общая физическая подготовка	13	13	13	12	13	13	10	14	14	14	9	**138**
3. Специальная физическая подготовка	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	**50**
4. Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	**30**
4. Техническая подготовка (стрелковая)	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	**30**
5. Участие в соревнованиях				1	1	1	1					**4**
6. Тактическая подготовка				1	1	1	1					**4**
7. Контрольно - переводные испытаеия							2		2			**4**
8. Восстано-вительные мероприятия												
Всего часов:	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**25**	**17**	**276**

Учебный план
для групп начальной подготовки 2 года обучения

Содержание занятий	Подготовительный период			Соревновательный период					Подготовительный период			Всего часов
	Сент.	**Окт.**	**Нояб.**	**Дек.**	**Янв.**	**Фев.**	**Март**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Авг.**	
1. Теоретические занятия	2	1	2	2		1	1	2	2	2	1	**16**
2. Общая физическая подготовка	21	21	20	19	19	19	17	18	19	21	13	**207**
3. Специальная физическая подготовка	8	9	8	8	8	7	7	8	8	8	6	**85**
4. Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	**42**
5. Техническая подготовка (стрелковая)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	**42**
6. Тактическая подготовка			1	1	1	1	1	1				**6**
7. Участие в соревнованиях				1	2	2	2	1				**8**
8. Контрольно - переводные испытания							2		2			**4**
7. Восстановительные мероприятия					1	1	1	1				**4**
8. Инструкторская практика												
Всего часов:	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**24**	**414**

Учебный план

для тренировочных групп 1 года обучения

Содержание занятий	Подготовительный период			Соревновательный период					Подготовительный период			Всего часов
	Сент.	**Окт.**	**Нояб.**	**Дек.**	**Янв.**	**Фев.**	**Март**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Авг.**	
1. Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	**20**
2. Общая физическая подготовка	18	18	18	17	16	17	15	16	16	19	10	**180**
3. Специальная физическая подготовка	10	10	9	9	8	8	7	8	8	10	7	**94**
4. Техническая подготовка	5	4	5	4	4	4	3	5	4	4	2	**44**
5. Техническая подготовка (стрелковая)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**44**
6. Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			**8**
7. Участие в соревнованиях				2	3	2	3	2				**12**
8. Контрольно - переводные испытания							4		4			**8**
9. Восстановительные мероприятия					1	1	1	1				**4**
10. Инструкторская практика												
Всего часов:	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**24**	**414**

Учебный план

для тренировочных групп 2 года обучения

Содержание занятий	Подготовительный период			Соревновательный период					Подготовительный период			Всего часов
	Сент.	**Окт.**	**Нояб.**	**Дек.**	**Янв.**	**Фев.**	**Март**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Авг.**	
1. Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	**20**
2. Общая физическая подготовка	17	17	17	16	15	16	14	15	15	18	10	**170**
3. Специальная физическая подготовка	10	11	10	9	9	9	8	9	9	11	7	**102**
4. Техническая подготовка	5	4	5	4	4	4	3	5	4	4	2	**44**
5. Техническая подготовка (стрелковая)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	**44**
6. Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1			**8**
7. Участие в соревнованиях				2	3	2	3	2				**12**
8. Контрольно - переводные испытания							4		4			**8**
9. Восстано-вительные мероприятия				1	1	1	2	1				**6**
10. Инструкторская практика												
Всего часов:	**38**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**40**	**39**	**39**	**39**	**24**	**414**

Учебный план

для тренировочных групп 3 года обучения

Содержание занятий	Подготовительный период			Соревновательный период					Подготовительный период			Всего часов
	Сент.	**Окт.**	**Нояб.**	**Дек.**	**Янв.**	**Фев.**	**Март**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Авг.**	
1. Теоретические занятия	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	**32**
2. Общая физическая подготовка	20	20	18	16	16	16	14	16	18	20	16	**190**
3. Специальная физическая подготовка	20	19	17	16	15	16	14	16	19	20	18	**190**
4. Техническая подготовка (стрелковая)	9	9	8	9	8	8	8	9	9	9	4	**90**
5. Техническая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	7	6	7	4	**70**
6. Тактическая подготовка		2	2	1	2	1	2	1	1			**12**
7. Участие в соревнованиях			1	3	4	4	4	4				**20**
8. Контрольно - переводные испытания							4		4			**8**
9. Восстанови-тельные мероприятия			2	3	3	3	3	2				**16**
10. Инструкторская практика			2	2	3	3	3	3				**16**
Всего часов:	**60**	**60**	**60**	**60**	**60**	**60**	**60**	**61**	**60**	**59**	**44**	**644**

Учебный план

для тренировочных групп 4 года обучения

Содержание занятий	Подготовительный период			Соревновательный период					Подготовительный период			Всего часов
	Сент.	**Окт.**	**Нояб.**	**Дек.**	**Янв.**	**Фев.**	**Март**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Авг.**	
1. Теоретические занятия	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	**32**
2. Общая физическая подготовка	19	20	15	15	15	15	13	15	17	20	16	**180**
3. Специальная физическая подготовка	20	18	14	14	14	15	14	14	17	20	16	**176**
4. Техническая подготовка (стрелковая)	10	10	9	10	9	9	9	10	10	10	4	**100**
5. Техническая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	7	6	7	4	**70**
6. Тактическая подготовка		2	2	1	2	1	2	1	1			**12**
7. Участие в соревнованиях			4	4	5	5	4	4				**26**
8. Контрольно - переводные испытания							4		4			**8**
9. Восстановительные мероприятия			3	3	3	3	3	3	2			**20**
10. Инструкторская практика			3	3	4	3	3	4				**20**
Всего часов:	**60**	**60**	**60**	**60**	**61**	**60**	**60**	**61**	**60**	**60**	**42**	**644**

Учебный план

для тренировочных групп 5 года обучения

Содержание занятий	Подготовительный период			Соревновательный период					Подготовительный период			Всего часов
	Сент.	**Окт.**	**Нояб.**	**Дек.**	**Янв.**	**Фев.**	**Март**	**Апр.**	**Май**	**Июнь**	**Авг.**	
1. Теоретические занятия	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	**32**
2. Общая физическая подготовка	18	17	13	13	13	13	11	13	15	18	16	**160**
3. Специальная физическая подготовка	20	20	14	14	14	15	14	12	19	22	16	**180**
4. Техническая подготовка (стрелковая)	10	10	9	10	9	9	9	10	10	10	4	**100**
5. Техническая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	7	6	7	4	**70**
6. Тактическая подготовка		3	3	2	3	2	3	2	2			**20**
7. Участие в соревнованиях			5	5	6	6	6	6				**34**
8. Контрольно - переводные испытания							4		4			**8**
9. Восстановительные мероприятия			3	3	3	3	3	3	2			**20**
10. Инструкторская практика			3	3	4	3	3	4				**20**
Всего часов:	**59**	**60**	**60**	**60**	**61**	**60**	**61**	**60**	**61**	**60**	**42**	**644**

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ

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

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

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

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков. В программе для каждого этапа подготовки поставлены задачи,

определены допустимые объемы тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки биатлонистов.

Этап начальной подготовки

Основные задачи этапа начальной подготовки:

-Укрепление здоровья учащихся;

-Формирование интереса к занятиям лыжным спортом и биатлону;

- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- Всестороннее развитие физических качеств;

-Овладение основами техники лыжных ходов и стрельбы из пневматического оружия;

-Воспитание черт спортивного характера;

-Отбор перспективных юных спортсменов для занятий биатлоном

Тренировочный этап. Период начальной специализации

(группы 1-2 года обучения)

Основные задачи периода начальной специализации:

-Повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовленности;

- Углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, обучение технике стрельбы;

- Укрепление здоровья учащихся;

- Приобретение опыта участия на официальных соревнованиях;

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

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

Стрелковая подготовка

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

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

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

Тренировочный этап. Период углубленной специализации

(группы 3-5 годов обучения)

Основные задачи периода углубленной специализации:

-Повышение уровня общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности;

- Освоение допустимых тренировочных нагрузок, повышение функциональной подготовленности;
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по биатлону;
- Укрепление здоровья учащихся;
- Формирование спортивной мотивации

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

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

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

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

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

№ п/п	Возрастные группы		Возраст, кол-во лет	Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанций, км	Спецификация соревнований в летних условиях и протяженность дистанций, км
1	2		3	4	5
1	Мальчики, девочки		9-10	Лыжные гонки на дистанцию от 1 до 3 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки	Кросс на дистанцию от 0,5 до 0,8 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки
2	Мальчики, девочки		11-12		
3	Младший возраст	Юноши	13-14	Индивидуальная гонка - 6 км; спринт — 4 км; эстафета - Зхб км *Без переноски винтовки*	Индивидуальная гонка - 4 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3х2 км *Без переноски винтовки*
		Девушки		Индивидуальная гонка - 5 км; спринт - 3 км; эстафета - 3х5 км *Без переноски винтовки*	Индивидуальная гонка — 3 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3х2 км ***Без** переноски винтовки*
4	Средний возраст	Юноши	15-16	Индивидуальная гонка— 12,5 км; спринт - 7,5 км; эстафета - 3х7,5 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км *Без переноски винтовки*	Индивидуальная гонка - 5 км; спринт -3 км; летняя эстафета-кросс — 3х3 км; гонка преследования - 4 км; гонка с массовым стартом - 4 км. *Без переноски винтовки*
		Девушки		Индивидуальная гонка - ! 0 км; спринт - б км; эстафета - 3х6 км; гонка преследования - 6 км; гонка е массовым стартом - б км ***Без** переноски винтовки*	Индивидуальная гонка - 4 км; спринт -2 км; летняя **эстафета-кросс** - 3х2 км; гонка преследования - 3 км; гонка с массовым стартом - 3 км *Без переноски винтовки*
5	Старший возраст	Юноши	17-19	**Индивидуальная** гонка— 12,5 км; спринт - 7,5 км; эстафета — 3х7,5 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км	**Индивидуальная** гонка - 6 км; спринт -4 км; летня* эстафета-кросс — 3х4 км; гонка преследования - 5 км; гонка с массовым стартом - 5 км

		Девушки		Индивидуальная гонка — 10 км; спринт- 6 км; эстафета - 3х6 км; гонка преследования - 7,5 км; гонка с массовым стартом - 7,5 км	Индивидуальная гонка - 5 км; спринт -3 км; летня* эстафета-кросс — 3х3 км; гонка преследования - 4 км; гонка с массовым стартом — 4 км
6	Юниоры	Юноши	20-21	Индивидуальная гонке - 15 км; спринт - 10 км; эстафета - 4х7,5 км; гонка преследования - 12,5 км; гонка с массовым стартом - 12,5 км	Индивидуальная гонка - 7 км; спринт -4 км; летняя эстафета-кросс - 3х4 км; гонка преследования - 6 км; гонка с массовым стартом - 6 км
		Девушки		Индивидуальная гонка - 12,5 км; спринт — 7,5 км; эстафета — Зхб км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км	Индивидуальная гонка — б км; спринт -3 км; летняя эстафета-кросс - 3х3 км; гонка преследования — 5 км; гонка с массовым стартом — 5 км

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

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

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

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

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.2.1. Теоретическая подготовка

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

Учебный план по теоретической подготовке (час.)

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки			
		НП		Т Г	
		До 1 года	Свыше 1 года	Начальной специализации 1-2 г	Углубленной специализации 3 г.- 5 г.
1.	Вводное занятие.	1			
2.	Физическая культура и спорт в РФ.	1	1	1	2
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1	3	2
4.	История развития лыжного спорта и биатлона	3	2	1	2
5.	Антидопинговые правила				2
6.	Техника безопасности при занятиях биатлоном	2	2	2	2
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	2	2	3
8.	Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям	1	2	3	3
9.	Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов	3	2	2	3
10.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	2	2	3
11.	Основы спортивного питания	1			3
12	Основы спортивной тренировки.				3
13	Правила соревнований по биатлону	2	2	4	4
Всего		**16**	**16**	**20**	**32**

Тема 1. Вводное занятие.

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

Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ.

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

физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация биатлона России.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

ЕВСК по биатлону, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды.Федеральный стандарт спортивной подготовки по биатлону.

Тема 4. История развития лыжного спорта и биатлона

Происхождение и первоначальное применение лыж. Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне. Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы, спортивные соревнования. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских и российских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки.

История возникновения биатлона. История развития биатлона в Мире, России, Кировской области и г. Слободском. Развитие биатлона за рубежом. Эволюция стрелкового оружия, применяемого в биатлоне, мишеней, стрельбищ и дистанций стрельбы в биатлоне. Первые соревнования по биатлону в России и за рубежом. Биатлон в программе Олимпийских игр. Участие советских биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Результаты выступлений российских биатлонистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных биатлонистов.

Тема 5. Антидопинговые правила

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

Тема 6. Техника безопасности при занятиях биатлоном

Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях.

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

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

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

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

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

Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений. Эволюция лыж и снаряжения лыжника, биатлониста. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Транспортировка лыжного инвентаря. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Одежда, обувь и снаряжение для биатлона: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, подсумок для мазей, чехлы для лыж и оружия. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Приспособления для подготовки лыж (различные цикли, щетки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыжи).

Проверка качества ствола винтовки. Отстрел и пристрелка винтовки. Способы крепления переносных ремней и локтевого ремня, обойм (кассет) к оружию.

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

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

Тема 10. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

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

Тема 11 Основы спортивного питания

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

Тема 12 Основы спортивной тренировки.

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовки биатлонистов: физическая (общая и

специальная), техническая, тактическая, психологическая, лыжная, стрелковая, комплексная. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тема 13 Правила соревнований по биатлону

Изучение правил соревнований

3.2.2 Практическая подготовка

1)Общая физическая подготовка

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

1.Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2.Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки

4.Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

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

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

–общеразвивающие гимнастические упражнения,
–кроссовый бег,
–упражнения с отягощениями,
–езда на велосипеде,
–спортивные игры,
–подвижные игры,
–эстафеты.

2) Специальная физическая подготовка

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

1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для биатлона.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в биатлоне.

3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении (специализируемого) упражнения.

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

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

Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами СФП являются:

–бег на лыжах по равнинной и пересеченной местности,

–комплексы специальных упражнений на лыжероллерах,

–кроссовая подготовка,

–имитационные упражнения,

–ходьба

3) Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

(группы 1 года обучения и свыше 1 года обучения)

Лыжная подготовка

При занятиях с юными биатлонистами лыжной подготовкой целесообразно начинать с разучивания классических ходов передвижения. На первых занятиях необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снарядом, механизмом сцепления и скольжения со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Упражнения в бесснежный период:

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

Подготовительные упражнения на снегу и на месте:

- Надевание и снимание лыж,
- прыжки на лыжах на месте,
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении.
-садиться и ложится на лыжи и рядом с лыжами.
- быстро и правильно вставать

Подготовительные упражнения для овладения техникой спуска с горы:

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

Знакомство с основами техники передвижения лыжными ходами.

- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.
- Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
-Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Знакомство с основами техники передвижения коньковым ходами.

<u>Стрелковая подготовка</u>

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

Упражнения по стрелковой подготовке:

1.Изготовка для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени,
2.Тренировка по совершенствованию приемов изготовки.
3. Тренировка без патронов:
- тренировка с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя).
- тренировка на устойчивость винтовки. Удержание мушки в течении 3-4 сек.
- тренировка имитации выстрела Внимание акцентируется на изготовке, прицеливании, положение головы, и постановке дыхания, работа пальца на спусковом крючке.
4. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Внесение поправок в прицел.

Тренировочный этап (начальная спортивная специализация)

(группы 1-2 года обучения)

Лыжная подготовка

- Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.
-Способы поворотов на месте, подъемов, способы спусков, способы торможения.
- Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках,
- Способы преодоления неровностей (бугра, впадины, уступа).
- Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами. Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов **классического хода** :

- обучение подседанию,
-отталкиванию,
-махами руками и ногами,
- активной постановке палок.

конькового хода:

- обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору,
-подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором,
- ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

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

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

Стрелковая подготовка

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия.

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

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

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

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

Упражнения по стрелковой подготовке:

1.Повторение пройденного на предыдущем этапе
2. Тренировка с использованием пневматического оружия.
3. Тренировка в стрельбе в спокойном состоянии. Время на выполнение 5 выстрелов сокращается до 40, 30, 20 сек.
4. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового (10+40): **стрельба из малокалиберного оружия – применять только на стрельбище**
5. Тренировка для вестибулярного аппарата:
- изготовка для стрельбы после выполнения вращательных упражнений
6 Упражнение по совершенствованию снятия оружия с плеч и его надевание. То же на время.
7. То же но со стрельбой по одному выстрелу..
8. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.
9. Тренировка с использованием технических средств.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации)

(группы 3-5 год обучения)

Лыжная подготовка

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

В подготовительном периоде широко используются различные специальные

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

Стрелковая подготовка

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

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

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

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

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

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

Упражнения по стрелковой подготовке:

1.Повторение пройденного на предыдущем этапе

2. Тренировка в стрельбе в спокойном состоянии. Время на выполнение 5 выстрелов сокращается до 40, 30, 20 сек.

3. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового (10+40): **стрельба из малокалиберного оружия – применять только на стрельбище**

4. Тренировка для вестибулярного аппарата:

- изготовка для стрельбы после выполнения вращательных упражнений

5 Упражнение по совершенствованию снятия оружия с плеч и его надевание. То же на время.

6. То же но со стрельбой по одному выстрелу.

7. Стрельба по мишени №7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60метров.

8. стрельба на различных пульсовых режимах без ограничения и с ограничением времени стрельбы.

9. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.

10. Тренировка с использованием технических средств.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей воспитательной работы с юными биатлонистами является

воспитание моральных качеств, дисциплинированности и трудолюбия.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения.** Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

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

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

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

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

Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у юного биатлониста морально-волевые качества. Так как именно напряженная

атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности биатлониста, его личностные качества.

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

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

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

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

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

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

3.4 ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Выполнению правил безопасности, контролю над их усвоением необходимо уделять самое пристальное внимание. Каждый занимающийся стрельбой должен знать, что государственным законодательством установлена уголовная ответственность за незаконное хранение огнестрельного оружия и боеприпасов.
Все перечисленные пункты правил требуют детального разъяснения с приведением конкретных примеров из практики стрельбы. Начинающие биатлонисты должны четко осознать, что неумелое обращение с оружием представляет крайнюю опасность не только для самого спортсмена, но и для окружающих его людей и что несоблюдение элементарных правил безопасного обращения с оружием рано или поздно приводит к непроизвольному выстрелу и несчастному случаю.

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

К занятиям в тирах и на стрельбище допускаются те занимающиеся, которые твердо усвоили и неукоснительно выполняют правила безопасного обращения с оружием, сдавшие зачет и расписавшиеся в книге регистрации по сдаче зачета.
Все случаи нарушения правил безопасности должны разбираться в присутствии группы. При повторных нарушениях спортсмен отстраняется от одного или нескольких занятий, а при грубых нарушениях отчисляется из учебной группы.

3.4.1 Общие требования безопасности при занятии биатлоном

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

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

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

4.При проведении занятий по биатлону должна быть медицинская аптечка, с

набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

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

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

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

3.4.2 Требования техники безопасности перед началом занятий.

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

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

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

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

3.4.3. Требования техники безопасности во время занятий.

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

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

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

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

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

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

3.4.4 Требования техники безопасности в аварийных ситуациях.

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

двигаться к месту расположения учреждения.

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

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

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

или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

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

На стрельбище запрещается:

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

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

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

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

4. Направление выстрелов. Все выстрелы должны быть прицельными и произведены только по мишеням. Снятие винтовки на стрельбище. Спортсмен

не должен снимать заплечный ремень винтовки, используемый для переноски винтовки, до того как он достигнет места для выполнения стрельбы. Он должен пересечь линию разметки места для стрельбы двумя ногами и положить обе палки на землю горизонтально до того момента, как снимет винтовку из положения переноски.

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

3.4.6 Правила техники безопасности при обращении с оружием и патронами

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

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

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

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Врачебный контроль

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям биатлоном, и участия в соревнованиях осуществляется врачом ДЮСШ.

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

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

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

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

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

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

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

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

График проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Школы, утверждается приказом директора

4.1.Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время

тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

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

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

4.2.Методические указания по организации итоговой аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по программе

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решении вопроса о повторном годе обучения.

Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании ДЮСШ.

Обучающимся не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения общеобразовательной программы (итоговой аттестации), выдается справка о прохождении обучения в Школе, зачетная классификационная книжка или копия приказа о присвоении спортивного разряда.

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

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

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

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

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

Переводные нормативы для групп начальной подготовки

		ГНП 1		**ГНП 2**	
		м	**д**	**м**	**д**
ОФП	Подтягивание	-	1	-	2
	Отжимание	8	14	10	15
	Прыжок в длину с места, см	145	150	150	160
	Бег 60 м, с	11,5	11,0	11,0	10,5
	Бег 100 м, с	-	-	-	-
	Бег 500 м, с	2,20	2,15	2,15	2,10
	Бег 800 м, с	-	-	-	-
	Бег 1000 м, с	-	-	-	-
СФП	Кросс 2 км, мин/с	11,0	-	10,03	-
	Кросс 3 км, мин/с	-	14,0	-	13,3
	Бег на лыжах (классический стиль) **1 км**, мин/с	7,30	7,15	7,15	7,10
	Бег на лыжах (классический стиль) **2 км,** мин/с	15,0	14,3	14,3	14,15
	Бег на лыжах (классический стиль) **3 км**, мин/с	-	-	-	-
	Бег на лыжах(классический стиль) **5 км**, мин/с	-	-	-	-
	Лыжи (свободный стиль) **3 км,** мин/с	-	-	-	-
	Лыжи (свободный стиль) **5 км,** мин/с	-	-	-	-
Критерии перевода		Выполнение 5 из 7 нормативов (70%)	Выполнение 6 из 8 нормативов (75%)	Выполнение 5 из 7 нормативов (70%)	Выполнение 6 из 8 нормативов (75%)
Стрелковая подготовка	Пневматическая винтовка: **стрельба лёжа с упора** (20 выстрелов- упражнение ВП-2).очки	140	140	145	145
	Пневматическая винтовка: **стрельба стоя с упора**	-	-	-	-

	(20 выстрелов - упражнение ВП-2).очки				
	Упражнение МВ-2, очки	-	-	-	-
	Стрельба из двух положений (лёжа, стоя), очки	-	-	-	-
	Стрельба стоя (10 выстрелов)	-	-	-	-

Переводные нормативы для тренировочных групп 1-2 года обучения

		ТГ 1		ТГ 2	
		м	**д**	**м**	**д**
ОФП	Подтягивание	-	5	-	7
	Отжимание	15	20	18	30
	Прыжок в длину с места, см	165	175	170	180
	Бег 60 м, с	10,8	-	10,5	-
	Бег 100 м, с	-	15,5	-	14,8
	Бег 500 м, с	-	-	-	-
	Бег 800 м, с	3,35	-	3,2	-
	Бег 1000 м,с	-	3,45	-	3,3
СФП	Кросс 2 км,мин/с	9,55	-	9,5	-
	Кросс 3 км, мин/с	-	-	-	12,0
	Бег на лыжах (классический стиль) **1 км**, мин/с	-	-	-	-
	Бег на лыжах (классический стиль) **2 км,** мин/с	-	-	-	-
	Бег на лыжах (классический стиль) **3 км**, мин/с	15,20	-	13,5	-
	Бег на лыжах(классический стиль) **5 км**, мин/с	-	21,0	-	19,3
	Лыжи (свободный стиль) **3 км,** мин/с	14,0	-	13,0	-
	Лыжи (свободный стиль) **5 км,** мин/с	-	20,0	-	18,0
Критерии перевода		Выполнение 6 из 7 нормативов (90%)	Выполнение 7 из 8 нормативов (90%)	Выполнение 6 из 7 нормативов (90%)	Выполнение 7 из 8 нормативов (90%)
Стрелковая подготовка	Пневматическая винтовка: **стрельба лёжа** с упора (20 выстрелов- упражнение ВП-2).очки	150	150	155	155
	Пневматическая винтовка: **стрельба стоя** с упора (20 выстрелов- упражнение ВП-2).очки	130	130	135	135
	Упражнение МВ-2, очки			80	80
	Стрельба из двух положений (лёжа, стоя), очки			120	120
	Стрельба стоя (10 выстреклов)			40	40

Переводные нормативы для тренировочных групп 3-5 годов обучения

		ТГ3		ТГ 4		ТГ 5	
		м	д	м	д	м	д
ОФП	Подтягивание	-	8	-	9	-	10
	Отжимание	20	35	25	40	28	40
	Прыжок в длину с места, см	180	190	190	200	190	200
	Бег 60 м, с	10,2	-	9,8	-	9,5	-
	Бег 100 м, с	-	14,3	-	13,8	-	13,5
	Бег 500 м, с	-	-	-	-	-	-
	Бег 800 м, с	3,05	-	2,55	-	2,5	-
	Бег 1000 м,с	-	3,2	-	3,1	-	3,05
СФП	Кросс 2 км,мин/с	9,15	-	8,45	-	8,2	-
	Кросс 3 км, мин/с	-	11,3	-	11,1	-	11,0
	Бег на лыжах (классический стиль) **1 км**, мин/с	-	-	-	-	-	-
	Бег на лыжах (классический стиль) **2 км,** мин/с	-	-	-	-	-	--
	Бег на лыжах (классический стиль) **3 км**, мин/с	12,1	-	11,3	-	11,05	-
	Бег на лыжах(классический стиль) **5 км**, мин/с	-	18,0	-	17,0	-	16,3
	Лыжи (свободный стиль) **3 км,** мин/с	11,2	-	10,4	-	10,2	-
	Лыжи (свободный стиль) **5 км,** мин/с	-	17,0	-	16,0	-	15,3
Критерии перевода							
Стрелковая подготовка	Пневматическая винтовка: **стрельба лёжа** с упора (20 выстрелов-упражнение ВП-2).очки	-	-	-	-	-	-
	Пневматическая винтовка: **стрельба стоя** с упора (20 выстрелов-упражнение ВП-2).очки	140	140	140	140	140	140
	Упражнение МВ-2, очки	82	82	85	85	85	85
	Стрельба из двух положений (лёжа, стоя), очки	130	130	140	140	145	145
	Стрельба стоя (10 выстреклов)	\50	50	55	55	55	55

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

№ п/п	Наименование соревнований	Заявка на место проведения	Сроки проведения
1	Межрегиональное соревнование «Рождественская гонка»	Смоленск	08 – 12 января
2	Первенство г. Смоленска по биатлону	Смоленск Богородицкое	16 января
3	Межрегиональное соревнование на «Призы Ю. Гагарина», «Поехали»	Смоленск	20-25 января
4	Открытое первенство Смоленской области по биатлону	Смоленск	20-25 января
5	Открытое первенство Верхнеднепровской ДЮСШ	Берёзовая роща	25 января
6	Первенство Федеральных округов – отбор на Первенство России	Смоленск	28 января – 03 февраля
7	Первенство Смоленского района по биатлону	Смоленск Богородицкое	4 февраля
8	Межрегиональное соревнование «Кубок Федерации биатлона Московской области»	Химки, Московская область	09 – 15 февраля
9	Всероссийское соревнование - Первенство России «Снежный снайпер»	Смоленск	20 – 26 февраля
10	Первенство России	Саранск	24 февраля -2 марта
11	X зимняя Спартакиада учащихся России	Красноярск	02 – 08 марта
12	Первенство Смоленской области по летнему биатлону (пневматика)	Смоленск	август
13	Первенство ЦФО по летнему биатлону, отбор на ПР	Смоленск	август
14	Первенство Смоленской области по летнему биатлону (МК)	Смоленск	08-14 сентября
14	Первенство России по летнему биатлону	Смоленск	сентябрь
15	Первенство России по летнему биатлону	Саранск	сентябрь
16	Первенство России по летнему биатлону	Ижевск	сентябрь
17	Всероссийское соревнование «Кубок Урала»	Екатеринбург	04-10 декабря
18	Открытое первенство Верхнеднепровской ДЮСШ	«Смоленское кольцо»	сентябрь
19	Всероссийское соревнование « Приз памяти А. Стрепетова»	Екатеринбург	декабрь

VI ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическая литература

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

5.2 Интернет ресурсы:

1.Союз биатлонистов России http://biathlonrus.com
2.Официальный сайт МКОУ ДОД ДЮСШ г. Слободского http://sportslob.ucoz.ru/
3.Управление по физической культуре и спорту Кировской области http://oblsportkirov.ru/