

Аннотация к программе по биатлону

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

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки биатлонистов, неуклонный рост объема общей и физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов-биатлонистов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах ДЮСШ и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

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

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 2 этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочном (Т) Продолжительность обучения составляет:

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

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами занятий в спортивных школах являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.