

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО БИАТЛОНУ
для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ
олимпийского резерва

Минск 2022

Разработчики учебной Программы:

Юрчик Наталья Анатольевна – заведующий кафедрой лыжного и стрелкового спорта БГУФК, профессор кафедры, кандидат педагогических наук, доцент;

Назарова Ольга Викторовна – мастер спорта Республики Беларусь международного класса по биатлону, многократный победитель и призер чемпионатов мира и Европы;

Рыбина Ирина Леонидовна – доктор биологических наук, заместитель начальника спортивно-методического отдела ТПУП «Белорусский клуб биатлона»;

Гракович Оксана Леонидовна – старший преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта БГУФК;

Яковлева Евгения Сергеевна – преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта БГУФК, мастер спорта Республики Беларусь по биатлону

Рецензенты:

Корбит Михаил Иванович – Заслуженный тренер Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, профессор кафедры лыжного и стрелкового спорта БГУФК;

Зубрилова Елена Николаевна – мастер спорта Республики Беларусь международного класса по биатлону, многократный чемпион и призер чемпионатов мира по биатлону, старший тренер национальной команды по биатлону

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
1.1. Цели и задачи этапов спортивной подготовки в биатлоне	9
1.1.1 Этап начальной подготовки	9
1.1.2 Учебно-тренировочный этап	10
1.1.3 Этап спортивного совершенствования	10
1.1.4 Этап высшего спортивного мастерства	11
1.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки	12
1.3 Структура годичного цикла подготовки	21
1.3.1 Подготовительный период	22
1.3.2 Соревновательный период	24
1.3.3. Переходный период	25
1.4 Режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам	25
1.5 Возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся различных возрастов	29
РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	30
2.1. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки	30
2.1.1 Учебный план в группах начальной подготовки	30
2.1.2 Теоретическая подготовка	33
2.1.3 Практическая подготовка	36
2.1.4 Планирование занятий в годичном цикле подготовки	40
2.1.5 Нормативные требования по видам подготовки	45
2.2. Планирование и содержание занятий на учебно- тренировочном этапе	48
2.2.1 Учебный план в учебно-тренировочных группах	48
2.2.2 Теоретическая подготовка	53
2.2.3 Практическая подготовка	55
2.2.4 Планирование занятий в годичном цикле подготовки	56
2.2.5 Нормативные требования по видам подготовки	61
2.3. Планирование и содержание занятий на этапе спортивного совершенствования	64
2.3.1 Учебный план в группах спортивного совершенствования	64
2.3.2 Теоретическая подготовка	64
2.3.3 Практическая подготовка	72

2.3.4 Планирование занятий в годичном цикле подготовки	73
2.3.5 Нормативные требования по видам подготовки	73
2.4. Планирование и содержание занятий на этапе высшего спортивного мастерства	79
2.4.1 Учебный план в группах высшего спортивного мастерства	80
2.4.2 Теоретическая подготовка	83
2.4.3 Практическая подготовка	85
2.4.4 Планирование занятий в годичном цикле подготовки	85
2.4.5 Нормативные требования по видам подготовки	85
РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	90
3.1 Психологическая подготовка	90
3.2 Тактическая подготовка	95
3.3 Воспитательная работа	101
РАЗДЕЛ 4. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	106
4.1. Научно-методическое и медицинское обеспечение	106
4.2. Восстановительные и профилактические средства и мероприятия	110
4.3. Антидопинговое обеспечение	112
РАЗДЕЛ 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	115
РАЗДЕЛ 6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	116
РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	118
7.1 Правила безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	118
7.2 Правила безопасности при проведении занятий по стрелковой подготовке	119
7.3 Правила безопасности во время участия в соревнованиях	121
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	123
НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	124
ПРИЛОЖЕНИЯ	128

ВВЕДЕНИЕ

Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ) и училищ олимпийского резерва (далее – УОР) Республики Беларусь подготовлена с учетом Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 года № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, Инструкции о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019г. № 48, а также иных нормативных правовых актов в сфере физической культуры и спорта, а также анализа современных тенденций развития биатлона, результатов научных исследований в области подготовки биатлонистов и передового опыта работы ведущих тренеров по биатлону.

Основная цель разработки Программы – обеспечить единые требования к организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса в Республике Беларусь, выстроив стройную сбалансированную систему многолетней подготовки с соблюдением основных принципов спортивной подготовки:

- направленность на высшие спортивные достижения;
- углубленная специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, их вариативность;
- цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

Программа включает в себя нормативно-методическую часть по виду спорта (биатлон) по разделам:

- организационно-методические особенности многолетней спортивной подготовки;
- планирование и содержание занятий на различных этапах спортивной подготовки (начальном, учебно-тренировочном, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства);
- психологическая, тактическая подготовка и воспитательная работа;
- медицинское, научно-методическое обеспечение, восстановительные и профилактические мероприятия;

материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса;

инструкторская и судейская практика;

правила безопасности проведения учебно-тренировочных занятий.

Биатлон как вид спорта в программе Олимпийских игр в Пекине в 2022 году был представлен в шести дисциплинах (гонках). Эти соревнования различаются между собой по времени прохождения дистанции, количеству стрелковых сессий и особенностями стартовой позиции. В последние годы для повышения зрелищности в программу международных соревнований по биатлону включены быстротечные гонки спринтерской направленности. Соответственно к функциональной подготовке биатлониста предъявляются особые, повышенные требования, высокий и сбалансированный уровень развития как аэробных, так анаэробных компонентов энергообеспечения. Спортсмен должен обладать незаурядными координационными способностями для обеспечения надлежащего качества стрельбы. Предшествующая физическая нагрузка, несомненно, оказывает влияние на психофизиологические процессы, связанные со сложной задачей прицеливания.

В процессе соревновательной деятельности в биатлоне спортсмен решает две основные и в целом разноплановые задачи: развить конкурентоспособную скорость перемещения по дистанции и обеспечить должное качество стрельбы в условиях предельного психоэмоционального и физического напряжения. Соответственно общий результат складывается как минимум из двух компонентов (передвижения на лыжах и стрельбы) и итоговое место в протоколе является результирующей совокупностью этих элементов.

Динамика роста спортивных достижений в современном биатлоне обусловлена, прежде всего, следующими основными факторами, влияющими на результат:

улучшением результатов в лыжной гонке;

повышением скорострельности и сокращением времени пребывания на огневых рубежах;

высокой точностью стрельбы.

Мировой опыт подготовки начинающих и молодых спортсменов в биатлоне свидетельствует об активном использовании в учебно-тренировочном процессе пневматического спортивного оружия. В этой связи отличительной особенностью предложенной Программы является не только констатация перехода молодых спортсменов-биатлонистов на использование пневматической винтовки, но и существенная корректировка тренировочного процесса, вызванная изменением дистанции стрельбы, конструкцией мишенной установки,

конфигурацией винтовки и прочее.

Таким образом, современный уровень спортивных достижений требует организации тщательно спланированной многолетней подготовки, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов Республики Беларусь, поиска более эффективных средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Программа является основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебного процесса по биатлону в СУСУ и УОР вне зависимости от их ведомственной принадлежности.

НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

РАЗДЕЛ 1.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БИАТЛОНЕ

Биатлон как зимний вид спорта включает две основные составляющие: бег на лыжах по пересеченной местности коньковым ходом и стрельбу из винтовки сериями по 5 выстрелов из положения лежа и стоя. Каждый промах наказывается дополнительным штрафом в зависимости от типа биатлонной дистанции. Стрельба выполняется по мишеням, расстояние до которых составляет 50 м. Размеры круглых мишеней при стрельбе из положения лежа – 45 мм в диаметре и 115 мм при стрельбе из положения стоя.

Успешность в биатлоне зависит от двух важнейших составляющих: скорости передвижения на лыжах и результата стрелковых сессий. Требования к лыжной подготовке в биатлоне сравнимы с лыжными гонками. Проведенный специалистами Белорусской федерации биатлона анализ результатов скорости передвижения биатлонистов на соревнованиях Кубка мира по биатлону показывает, что чистое время лыжного хода является важнейшим фактором, позволяющим бороться за награды на крупных международных соревнованиях. Биатлонисты, обладающие конкурентным скоростным потенциалом, успешно соревнуются с лыжниками, не уступая им в скоростных характеристиках. Биатлонисты, так же как и лыжники, используют широкий диапазон скоростей для различного рельефа местности с переходом на различные техники, требующие не только мастерства, но и затрагивающие метаболические процессы. Правильный выбор экономичной техники передвижения с учетом рельефа трассы является важным фактором, оказывающим влияние на скорость передвижения. Спортсмены должны приспосабливать свою скорость не только к профилю трассы, состоянию снега, высоте над уровнем моря, но и соизмерять скорость с необходимостью успешно выполнять стрелковые сессии.

На технику стрельбы значительное влияние оказывает общий уровень функциональной подготовленности. При стрельбе из положения стоя колебания винтовки являются наиболее существенным фактором, влияющим на качество стрельбы. Предшествующая стрельбе интенсивность нагрузки отрицательно сказывается на физиологических аспектах выполнения стрелковых сессий и требует сфокусировать внимание и контролировать такие важные составляющие успешной

стрельбы, как прицеливание, выбор оптимальной изготовки при прицеливании и обработка спускового механизма.

1.1 Цели и задачи этапов спортивной подготовки в биатлоне

1.1.1 Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки (далее – НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом в установленном для вида спорта минимальном возрасте (9 лет в биатлоне).

Продолжительность этапа до 3 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья учащихся-спортсменов и их закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям биатлоном, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- обучение основам техники передвижения на лыжах и техники стрельбы широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение учащимися-спортсменами разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, меткости;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- приобретение соревновательного опыта;
- поиск талантливых и перспективных в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

1.1.2 Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочный этап (далее – УТ) подготовки переводятся учащиеся-спортсмены, прошедшие, как правило, необходимую подготовку на этапе начальной подготовки на протяжении двух лет, при выполнении ими установленных контрольно-переводных нормативов по виду спорта.

Перевод учащихся по годам обучения на данном этапе подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения ими установленных контрольно-переводных нормативов.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из учащихся, допущенных по состоянию здоровья к занятиям биатлоном и проявивших способности к биатлону, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа до 7 лет.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья учащими-спортсменами и их закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники учащихся-спортсменов;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- углубленное изучение основных элементов техники классических и коньковых ходов, обучение технике стрельбы в покое и при физической нагрузке;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

1.1.3 Этап спортивного совершенствования

На этап спортивного совершенствования (далее – СПС) переводятся учащиеся, выполнившие нормативные требования программы по виду спорта, а также выполнившие или подтвердившие в год зачисления или год, предшествующий зачислению, спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

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

Группы этапа спортивного совершенствования формируются из учащихся спортсменов, успешно прошедших подготовку в учебно-тренировочных группах и сдавших контрольно-переводные нормативы по общей и специальной подготовке. Продолжительность этапа обучения до 6 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа:

- повышение специальной подготовленности;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- постепенная подготовка организма учащихся-спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- привитие чувства патриотизма, гордости за принадлежность к белорусскому спорту.

1.1.4 Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) переводятся перспективные учащиеся-спортсмены, способные достичь высоких спортивных результатов, выполнившие требования учебной программы по виду спорта, требования этапов подготовки, имеющие допуск врача к выполнению режима работы после прохождения углубленного медицинского и комплексного обследований, а также выполнившие или подтвердившие в год зачисления или год, предшествующий зачислению: нормативные требования спортивного звания не ниже «Мастер спорта Республики Беларусь» и, как правило, включенные в число членов, стажеров и резерв национальной и сборной команд Республики Беларусь.

Группы формируются из числа перспективных учащихся-спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования. Продолжительность этапа обучения – от 5 лет до без ограничений, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его

результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья;
- достижение высоких спортивных результатов.

1.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки

На основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014г. № 70, и Инструкции о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019г. № 48, принята следующая продолжительность этапов спортивной подготовки (таблица 1).

Таблица 1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки

Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
до 3 лет (минимальный возраст – 9 лет)*	до 7 лет	до 6 лет	до 5 лет или неограниченно при условии включения в состав национальной команды Республики Беларусь

Примечание: * Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь 16 января 2017г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта».

В таблицах 2-3 приведены возрастные границы этапов подготовки и рекомендуемые дистанции для участия в соревнованиях по биатлону.

Таблица 2 – Возрастные границы этапов подготовки и рекомендуемые дистанции для участия в соревнованиях по биатлону в различных возрастных группах (женщины)

Формат соревнований	Возраст (лет)	Длина дистанции (км) зимние условия	Длина дистанции (км) летние условия	Количество огневых рубежей	Штраф	Тип оружия
Индивидуальная гонка	женщины 22 и выше	15	15	лежа-стоя – лежа - стоя	1 мин	МВ
	юниорки 19-21	12,5	12,5	лежа-стоя – лежа - стоя	1 мин	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	10,0	10,0	лежа-стоя – лежа - стоя	45 с	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	7,5	6,0	лежа-стоя – лежа - стоя	45 с	МВ или ПВ
	младший возраст 13 – 14 лет	5,0	4,0 кросс 2,4	лежа - лежа - лежа	30 с	ПВ без переноса
	11 – 12 лет	2,6 (до 2-х раз за сезон)	кросс 2,1	лежа – лежа	30 с	ПВ с упора
	9-10 лет	1,8 (до 2-х раз за сезон)	кросс 1,8	лежа – лежа	30 с	ПВ с упора
Спринтерская гонка	женщины 22 и выше	7,5	7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	юниорки 19-21	7,5	7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	6,0	6,0	лежа – стоя	150м	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	4,5	4,5	лежа – стоя	150м	МВ или ПВ
	младший возраст 13 – 14 лет	3,6	3,6 кросс 2,1	лежа – лежа	75м	ПВ без переноса
	11 – 12 лет	2,1	кросс 1,8	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора

		9-10 лет	1,5	кросс 1,2	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
Гонка преследования		женщины 22 и выше	10,0	10,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		юниорки 19-21	10,0	10,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		старший возраст 17 – 18 лет	7,5	7,5	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		средний возраст 15 – 16 лет	6,0	6,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ или ПВ без переноса
		младший возраст 13 – 14 лет	4,0	4,0 кросс 2,4	лежа – лежа – лежа	75м	ПВ без переноса
		11 – 12 лет	2,6	кросс 1,8	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
		9-10 лет	1,8	кросс 1,5	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
Гонка массовым стартом 30	с	женщины 22 и выше	12,5	12,5	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		юниорки 19-21	10,0	10,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		старший возраст 17 – 18 лет	7,5	7,5	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		средний возраст 15 – 16 лет	6,0	6,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ или ПВ
		младший возраст 13 – 14 лет	4,0	4,0 кросс 2,4	лежа – лежа – лежа	75м	ПВ без переноса
		11 – 12 лет	2,6	кросс 1,8	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
		9-10 лет	1,8	кросс 1,5	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
Гонка массовым стартом 60	с	женщины 22 и выше	12,0	12,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		юниорки 19-21	9,0	9,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		старший возраст 17 – 18 лет	9,0	9,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		средний возраст 15 – 16 лет	6,0	6,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ или ПВ

Эстафетная гонка	женщины 22 и выше	4x6,0	4x6,0	лежа – стоя	150м	МВ
	юниорки 19-21	3x6,0	3x6,0	лежа – стоя	150м	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	3x6,0	3x6,0	лежа – стоя	150м	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	3x3,6	3x3,6	лежа – стоя	75м	МВ или ПВ
	младший возраст 13 – 14 лет	3x3,0	3x3,0 кросс 3x2,4	лежа – лежа	75м	ПВ без переноса
	11 – 12 лет	3x2,1	кросс 3x1,8	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
	9-10 лет	3x1,5	кросс 3x1,5	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
Смешанная эстафетная гонка при старте женщин первыми или вторыми)	женщины 22 и выше	2x6,0 или 2x7,5	2x6,0	лежа – стоя	150м	МВ
	юниорки 19-21	2x6,0 или 2x7,5	2x6,0	лежа – стоя	150м	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	2x6,0 или 2x7,5	2x6,0	лежа – стоя	150м	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	2x3,6	2x3,6	лежа – стоя	75м	МВ или ПВ
	младший возраст 13 – 14 лет	2x3,0	2x3,0 кросс 2x2,4	лежа – лежа	75м	ПВ без переноса
	11 – 12 лет	2x2,1	кросс 2x1,8	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
	9-10 лет	2x1,5	кросс 2x1,5	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
Одиночная смешанная эстафета (при старте женщин первыми, при старте женщин вторыми)	женщины 22 и выше	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	юниорки 19-21	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	1 этап 1x3,6 2 этап 1x4,5	1 этап 1x3,6 2 этап 1x4,5	лежа – стоя	75м	МВ или ПВ
	младший возраст	1 этап 1x3,0	1 этап 1x3,0	лежа – лежа	75м	ПВ

	13 – 14 лет	2 этап 1х3,6	2 этап 1х3,6 кросс 2х2,4			без переноса
	11 – 12 лет	1х2,1	кросс 1х1,8	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
	9-10 лет	1х1,5	кросс 1х1,5	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
Суперспринт квалификация	женщины 22 и выше	4,5 квалификация, 7,5 км финал	3х1,5 5х1,5	кв. – лежа, стоя, финал – лежа – лежа – стоя - стоя	75м	МВ
	юниорки 19-21	4,5 квалификация, 7,5 км финал	3х1,5 5х1,5	кв. – лежа, стоя, финал – лежа – лежа – стоя - стоя	75м	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	4,5 квалификация, 7,5 км финал	3х1,5 5х1,5	кв. – лежа, стоя, финал – лежа – лежа – стоя - стоя	75м	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	4,5 квалификация, 7,5 км финал	3х1,5 5х1,5	кв. – лежа, стоя, финал – лежа – лежа – стоя - стоя	75м	МВ или ПВ

Таблица 3 – Возрастные границы этапов подготовки и рекомендуемые дистанции для участия в соревнованиях по биатлону (мужчины)

Формат соревнований	Возраст (лет)	Длина дистанции (км) зимние условия	Длина дистанции (км) летние условия	Количество огневых рубежей	Штраф	Тип оружия
Индивидуальная гонка	мужчины 22 и выше	20,0	20,0	лежа-стоя – лежа - стоя	1 мин	МВ
	юниоры 19-21	15,0	15,0	лежа-стоя – лежа - стоя	1 мин	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	12,5	12,5	лежа-стоя – лежа - стоя	45 с	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	10,0	7,5	лежа-стоя – лежа - стоя	45 с	МВ или ПВ
	младший возраст 13 – 14 лет	5,0	4,0 кросс 3,0	лежа- лежа - лежа	30 с	ПВ без переноса
	11 – 12 лет	3,6 (до 2-х раз за сезон)	кросс 2,4	лежа – лежа	30 с	ПВ с упора
	9-10 лет	2,4 (до 2-х раз за сезон)	кросс 1,8	лежа – лежа	30 с	ПВ с упора
Спринтерская гонка	мужчины 22 и выше	10,5	10,5	лежа – стоя	150м	МВ
	юниоры 19-21	10,5	10,5	лежа – стоя	150м	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	7,5	7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	6	6	лежа – стоя	150м	МВ или ПВ
	младший возраст 13 – 14 лет	4,6	4,5 кросс 2,6	лежа – лежа	75м	ПВ без переноса
	11 – 12 лет	3,0	кросс 2,1	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
	9-10 лет	2,1	кросс 1,6	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора

Гонка преследования		мужчины 22 и выше	12,5	12,5	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		юниоры 19-21	12,5	12,5	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		старший возраст 17 – 18 лет	10	10	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		средний возраст 15 – 16 лет	7,5	7,5	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ или ПВ
		младший возраст 13 – 14 лет	5,0	4,8 кросс 3,0	лежа – лежа – лежа	75м	ПВ без переноса
		11 – 12 лет	3,6	кросс 2,4	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
		9-10 лет	2,4	кросс 1,8	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
Гонка массовым стартом 30	с	мужчины 22 и выше	15,0	12,5	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		юниоры 19-21	12,5	10	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		старший возраст 17 – 18 лет	10	7,5	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		средний возраст 15 – 16 лет	7,5	7,5	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ или ПВ
		младший возраст 13 – 14 лет	5,0	4,8 кросс 3,0	лежа – лежа – лежа	75м	ПВ без переноса
		11 – 12 лет	3,6	кросс 2,4	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
		9-10 лет	2,4	кросс 1,8	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
Гонка массовым стартом 60	с	мужчины 22 и выше	15,0	15,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		юниоры 19-21	12,0	12,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		старший возраст 17 – 18 лет	12,0	12,0	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ
		средний возраст 15 – 16 лет	7,5	7,5	лежа– лежа- стоя - стоя	150м	МВ или ПВ

Эстафетная гонка	мужчины 22 и выше	4x7,5	4x7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	юниоры 19-21	4x7,5	4x7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	4x7,5	4x7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	3x6,0	3x4,6	лежа – стоя	75м	МВ или ПВ
	младший возраст 13 – 14 лет	3x4,6	3x3,6 кросс 3x2,6	лежа – лежа	75м	ПВ без переноса
	11 – 12 лет	3x3,0	кросс 3x2,1	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
	9-10 лет	3x2,1	кросс 3x1,6	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
Смешанная эстафетная гонка при старте мужчин первыми или вторыми	мужчины 22 и выше	2x6,0 или 2x7,5	2x6,0	лежа – стоя	150м	МВ
	юниоры 19-21	2x6,0 или 2x7,5	2x6,0	лежа – стоя	150м	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	2x6,0 или 2x7,5	2x6,0	лежа – стоя	150м	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	2x6,0	2x4,6	лежа – стоя	75м	МВ или ПВ
	младший возраст 13 – 14 лет	2x4,6	2x3,6 кросс 3x2,6	лежа – лежа	75м	ПВ без переноса
	11 – 12 лет	2x3,0	кросс 2x2,1	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
	9-10 лет	2x2,1	кросс 2x1,6	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
Одиночная смешанная эстафета (при старте мужчин первыми,	мужчины 22 и выше	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	юниоры 19-21	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	лежа – стоя	150м	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	1 этап 1x6,0 2 этап 1x7,5	лежа – стоя	75м	МВ или ПВ

при старте мужчин вторыми)	младший возраст 13 – 14 лет	1 этап 1х3,9 2 этап 1х4,6	1 этап 1х3,9 2 этап 1х4,6 кросс 1х2,6	лежа – лежа	75м	ПВ без переноса
	11 – 12 лет	1х3,0	кросс 1х2,1	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
	9-10 лет	1х2,1	кросс 1х1,6	лежа – лежа	75м (50м)	ПВ с упора
Суперспринт квалификация	мужчины 22 и выше	4,5 квалификация, 7,5 км финал	3х1,5 5х1,5	кв. – лежа, стоя, финал – лежа – лежа – стоя - стоя	75м	МВ
	юниоры 19-21	4,5 квалификация, 7,5 км финал	3х1,5 5х1,5	кв. – лежа, стоя, финал – лежа – лежа – стоя - стоя	75м	МВ
	старший возраст 17 – 18 лет	4,5 квалификация, 7,5 км финал	3х1,5 5х1,5	кв. – лежа, стоя, финал – лежа – лежа – стоя - стоя	75м	МВ
	средний возраст 15 – 16 лет	4,5 квалификация, 7,5 км финал	3х1,5 5х1,5	кв. – лежа, стоя, финал – лежа – лежа – стоя - стоя	75м	МВ или ПВ без переноса

1.3 Структура годичного цикла подготовки

Специфика биатлона предопределяет структуру годичного цикла подготовки, который строится с учетом календаря спортивных соревнований. В начале сезона выполняются низкоинтенсивные тренировочные нагрузки, а далее на протяжении сезона увеличивается доля нагрузок средней и высокой интенсивности. Тренировки средней интенсивности (непосредственно или ниже анаэробного порога) направлены на развитие механизма поддержания адекватного уровня производства энергии аэробным путем. Увеличение скорости лыжного биатлона в последние годы привело к усилению развития скорости и силы, поэтому особое внимание в подготовке уделяется силовой и скоростно-силовой подготовке.

Вместе с тем такое планирование может иметь некоторые вариации в зависимости от задач подготовки, календаря соревнований, погодных и экономических условий, а также данных лабораторного тестирования спортсменов и многих других факторов.

С учетом специфики биатлона и большого количества факторов, которые важно учитывать в подготовке учащихся-спортсменов, в качестве дополнительной информации и практического приложения к настоящей программе на сайте Белорусской федерации биатлона создана библиотека тренера, доступ к которой осуществляется с помощью QR-кода.



Традиционное построение годичного цикла подготовки учащегося-спортсмена характеризуется повышением уровня его разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов тренировочных нагрузок низкой интенсивности и повышением в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высоких интенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

Общепринятым в биатлоне является выделение в годичном учебно-тренировочном цикле трех периодов подготовки:

- подготовительного;
- соревновательного;
- переходного.

Каждый период имеет свои специфические задачи, структуру, содержание, объемы тренировочных средств и методов и т.д.

1.3.1 Подготовительный период

Подготовительный период (период функциональной подготовки) как правило начинается с мая и заканчивается в ноябре.

В подготовительном периоде выделяют три этапа:

1-й этап – весенне-летний (май - июль);

2-й этап – летне-осенний (август – первая половина октября);

3-й этап – осенний (вторая половина октября – первая половина ноября).

Каждый этап подготовительного периода характеризуется также своим специфическим содержанием и особенностями.

1-й этап подготовительного периода (весенне-летний) – базовый этап подготовки, направлен на создание предпосылок для приобретения спортивной формы.

Основной задачей этапа является разнообразная подготовка с акцентом на развитие силовой и общей выносливости, совершенствование технических приемов стрельбы, а также создание базы подготовленности для выполнения последующих интенсивных тренировок.

Решение поставленных задач осуществляется путем применения средств общефизической подготовки, направленных на воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Совершенствуется техника при передвижении на лыжероллерах и в имитационных упражнениях. На данном этапе используются нагрузки преимущественно аэробной и силовой направленности.

Основными средствами подготовки должны быть кроссовый бег, смешанное передвижение по пересеченной местности, велонагрузка, кросс-походы, спортивные игры, имитация лыжных ходов в подъемы и на равнине, передвижение на лыжероллерах, силовые тренировки. Основными методами тренировки являются равномерный, переменный, игровой, круговой, контрольный.

В стрелковой подготовке особое место отводится стрелковым упражнениям с использованием тренажерных систем, а также стрельбы по бумажным мишеням и мишенным установкам без нагрузки и с нагрузкой.

2-й этап подготовительного периода (летне-осенний) – этап накопления потенциала.

Основной задачей этапа является создание условий для непосредственного становления спортивной формы, развитие

специальной и дальнейшее повышение общей выносливости, совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов с помощью подводящих и имитационных упражнений, воспитание навыков ведения быстрой стрельбы после выполнения объемных и интенсивных нагрузок циклического характера, а также повышение морально-волевых качеств в условиях напряженных тренировок. На данном этапе, как правило, используются нагрузки аэробной, аэробно-анаэробной и силовой направленности. Учебно-тренировочные занятия становятся менее длительными по времени, но более интенсивными, увеличивается доля нагрузок средней и высокой интенсивности за счет применения упражнений в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режиме.

Частными задачами этапа является совершенствование скоростной и силовой выносливости, совершенствование отдельных компонентов техники стрельбы и отработки оптимальных вариантов подхода к огневому рубежу, повышение скорострельности.

Основными средствами, используемыми в этом периоде подготовки, являются кроссовый бег, ходьба, смешанное передвижение, лыжероллеры, имитационные упражнения, упражнения на быстроту и силу, а также стрельба по бумажным мишеням и металлическим установкам. Основные средства в целом аналогичны тренировочным средствам, используемым на первом этапе. В качестве средств стрелковой подготовки используются стрельба без нагрузки и с нагрузкой, стрельба с использованием тренажерных устройств, имитация стрельбы (холостой тренаж) и другие.

Основные методы тренировки: те же, что и на первом этапе.

В течение этапа учащиеся принимают участие в соревнованиях по летнему биатлону. Контрольные соревнования и тестирование проводится по плану подготовки.

3-й этап подготовительного периода (осенний) является этапом накопления потенциала, создания условий для непосредственного становления спортивной формы. В зависимости от погодных условий на данном этапе основным тренировочным средством становится снежная подготовка.

Основные задачи этапа:

поддержание набранной функциональной готовности, накопление потенциала и дальнейшее развитие общей и специальной выносливости в передвижении на лыжах, совершенствование техники передвижения на лыжах, закрепление навыков высокого качества стрельбы при физической нагрузке, оптимизация вариантов подхода к стрельбищу, а также совершенствование тактического мастерства ведения соревновательной борьбы. Учебно-тренировочные занятия направлены

на повышение скоростно-силовых качеств в комплексных тренировках на лыжах с применением значительных нагрузок по объему и интенсивности.

Средствами подготовки, используемыми на данном этапе, должны быть лыжная подготовка, силовой тренинг, кроссовый бег, комплексные стрелковые тренировки при передвижении на лыжах, стрельба в соревновательном режиме на контрольных стартах, соревнованиях и тренировках с высокой интенсивностью и другие средства в зависимости от условий подготовки и календаря спортивных соревнований.

1.3.2. Соревновательный период

Соревновательный период в биатлоне продолжается с декабря по март. Основной целью данного периода является реализация потенциала, сохранение и упрочнение спортивной формы и на основании этого – достижение высоких спортивных результатов и подведение учащихся-спортсменов к состоянию наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона. Продолжительность соревновательного периода в биатлоне в большой степени зависит от длительности снежного покрова.

Основными задачами соревновательного периода являются дальнейшее развитие специальной выносливости, стабилизация навыка ведения оптимально быстрой и точной стрельбы, повышение тактической и психологической подготовленности, морально-волевых качеств, выход на запланированные спортивные результаты. Построение тренировочных планов на этом этапе производится с учетом участия учащихся-спортсменов в спортивных соревнованиях и уровня их текущей подготовленности. Применяются контрольно-подготовительные, предсоревновательные и соревновательные мезоциклы.

В соревновательном периоде, как правило, выделяют два этапа:

1-й этап – предсоревновательный (ноябрь);

2-й этап – соревновательный (декабрь-март).

В начале предсоревновательного этапа тренировочные нагрузки увеличиваются постепенно, в основном за счет увеличения объема циклической работы. Первые дни недели основным методом тренировки является преимущественно равномерный, со скоростью передвижения в первой и второй зонах интенсивности.

На непосредственно соревновательном этапе основной акцент в тренировочном процессе направлен на подведение спортсменов к состоянию наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона. Главными средствами этого этапа являются передвижение на лыжах и специально-подготовительные упражнения в лыжной и стрелковой

подготовках. Средства физической подготовки на этом этапе применяются для поддержания общей тренированности и обеспечения активного отдыха путем переключений, позволяющих успешно применять высокие нагрузки в передвижениях на лыжах на различных тренировочных дистанциях и в соревнованиях.

1.3.3. Переходный период

Переходный период (апрель) направлен на восстановление организма и сохранение определенного уровня тренированности для начала нового цикла подготовки. Для биатлонистов различной квалификации сроки и длительность этого периода могут уточняться в зависимости от состояния здоровья учащегося-спортсмена, напряженности спортивного календаря соревнований и многих других факторов.

Переходный период начинается после окончания последних соревнований (обычно с апреля до середины мая). Для биатлонистов различной квалификации сроки и длительность этого периода могут уточняться в зависимости от состояния учащегося-спортсмена, напряженности спортивного календаря соревнований и других факторов. В данном периоде используются тренировочные нагрузки главным образом аэробно восстановительной направленности.

Основными средствами этого периода являются плавание, фитнес, работа на тренажерах, передвижение на гоночных и слаломных лыжах, ходьба, бег, гимнастика общего и специального воздействия, спортивные игры, средства активного отдыха, прогулки и другие.

1.4 Режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам

Режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам определяется Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019г. № 48 (таблица 4).

Таблица 4 – Нормативы учебной нагрузки, наполняемости учебных групп в зависимости от этапа (года) спортивной подготовки, уровня спортивного мастерства спортсмена-учащегося/учащегося (за исключением видов спорта, включенных в программу Паралимпийских и Дефлимпийских игр)

Этап спортивной подготовки спортсменов-учащихся и уровень их спортивного мастерства	Год спортивной подготовки	Учебная группа, период спортивной подготовки (лет)	Учебная нагрузка (академических часов в неделю)	Наполняемость групп	Процент от нормы учебной нагрузки тренера-преподавателя за одного спортсмена-учащегося/учащегося
1. ВСМ – призер Олимпийских игр, чемпионата мира или Европы, Европейских игр	весь период	ВСМ, не ограничено, при условии включения в состав национальной команды Республики Беларусь	32	2 – 4	100,0/100,0
2. ВСМ - участник Олимпийских игр, чемпионатов мира или Европы, Европейских игр, спортсмен основного состава национальной команды, призер первенства мира или Европы, Юношеских Олимпийских игр, Европейских юношеских олимпийских фестивалей	весь период	ВСМ, не ограничено, при условии включения в состав национальной или сборной команды Республики Беларусь по биатлону	32	3 – 5	65,0/65,0
3. ВСМ – спортсмен переменного состава национальной команды по биатлону или спортсмен сборной команды Республики Беларусь	весь период	ВСМ, не ограничено, при условии включения в состав национальной или сборной команды Республики Беларусь	30	3 – 5	55,0/59,0
4. ВСМ	весь период	ВСМ до 5 лет	30	3 – 5	55,0/59,0
5. СПС	3 – 6	СПС	26	4 – 6	36,0/39,0
	2	до 6 лет	23	4 – 6	32,0/34,0
	1		21	4 – 7	26,0/28,0
6. УТ	4 – 7	УТ	18	4 – 8	22,0/24,5
	3	до 7 лет	15	5 – 9	15,0/17,0
	2		12	6 – 10	10,5/12,0
	1		9	7 – 11	7,0/8,0
7. НП	2 – 3	НП	6	8 – 12	4,0/–
	1	до 3 лет	6	8 – 13	3,5/–

Согласно постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта», учебный год для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, детско-юношеских спортивно-технических школ, специализированных детско-юношеских спортивно-технических школ (детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений), а также центров олимпийского резерва, укомплектованных учебными группами начальной подготовки, учебно-тренировочными, учебными группами, учебными группами спортивного совершенствования, учебными группами высшего спортивного мастерства, средних школ – училищ олимпийского резерва, устанавливается с 1 сентября по 31 августа;

с 1 октября по 30 сентября – для центров олимпийского резерва, укомплектованных только учебными группами СПС и ВСМ;

с 1 июня по 31 мая – для центров олимпийской подготовки, осуществляющих подготовку по видам спорта, включенным в программу зимних Олимпийских игр.

Установлена продолжительность учебно-тренировочных занятий в учебных группах: 5 академических часов в учебных группах ВСМ; 4 – в учебных группах СПС; 3 – в учебных группах УТ; 2 – в учебных группах НП.

В таблице 5 приведен примерный учебный план для различных учебных групп по биатлону (в академических часах (в минутах)).

Таблица 5 – Примерный учебный план для учебных групп по биатлону (в академических часах (в минутах))

№ раздел	Содержание занятий	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
		год обучения										
		1	2-3	1	2	3	4-7	1	2	3-6	до 5	НК
I.	Теоретические занятия (ТЗ)											
	История развития биатлона	45	45	45	90	135						
	Актуальные вопросы биатлона (итоги спортивного сезона)	45	45	45	90	135	135	135	90	90	90	90
	Обеспечение безопасности и профилактика травматизма	45	45	45	90	135	180	180	90	90	90	90
	Спортивный инвентарь и спортивное снаряжение в биатлоне	45	45	45	90	135	135	135	135	135	180	180
	Основы техники в биатлоне	45	45	90	90	135	135	135	135	135	180	180
	Техника передвижения на лыжах	45	45	90	90	135	135	135	180	180	180	180
	Методика обучения способам передвижения на лыжах	45	45	45	90	135	135	180	180	180	180	180
	Техника стрельбы в биатлоне	45	45	45	90	135	135	180	180	180	180	180
	Методика развития физических качеств	45	45	45	90	135	135	135	180	180	180	180
	Методика обучения технике стрельбы	45	45	45	90	135	135	135	180	180	180	180
	Организация и проведение спортивных соревнований	45	45	45	90	135	135	180	180	180	180	180
	Антидопинговая политика в Республике Беларусь	45	45	45	90	135	135	180	180	180	180	180
	Итого академических часов (в минутах):	540	540	630	1080	1620	1530	1710	1710	1710	1800	1800
II.	Практические занятия (ПЗ):											
1.	Общая физическая подготовка (далее - ОФП)	8100	7695	11440	12420	15400	18670	14230	11465	13010	10260	10920
2.	Специальная физическая подготовка (далее - СФП)	1350	1350	2450	4320	5355	6495	13280	14590	16555	19840	21195
3.	Лыжная подготовка	2025	2565	2865	4590	5690	6900	4745	5210	5915	5470	5845
4.	Стрелковая подготовка	2025	1890	2450	3240	4020	4870	5690	5210	5910	5470	5845
5.	Комплексная подготовка			1225	2430	3015	3655	9485	15635	17740	27360	29275
	Итого: академических часов (в минутах)	13500	13500	20430	27000	33480	40590	47430	52110	59130	68400	73080
III.	Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ВСЕГО академических часов(в минутах):	14040	14040	21060	28080	35100	42120	49140	53820	60840	70200	74880
	ВСЕГО академических часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

1.5 Возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся различного возраста

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития различных физических качеств (таблица 6).

Таблица 6 – Сенситивные периоды развития физических качеств (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Ляху В.И.)

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная*	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

При воспитании физических качеств целесообразно учитывать так называемые «чувствительные» сенситивные критические периоды возрастного развития, т.е. время, когда организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. Иногда нужный прирост качеств можно не получить вовсе. Ниже приведена таблица возрастов, в течение которых те или иные физические качества в наибольшей степени поддаются целенаправленному воздействию.

РАЗДЕЛ 2.

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В таблице 7 представлены данные о содержании учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки и расчет академических часов в минутах по годам обучения согласно данных соотношения средств общефизической, специально-физической стрелковой, технико-тактической и комплексной подготовки в процентах от общего количества часов, выделенных на различные группы.

Таблица 7 – Соотношение средств физической, стрелковой и технико-тактической подготовки в биатлоне по годам обучения, (%)

№ п/п	Средства подготовки	Этапы подготовки						
		НП		УТ		СПС		ВМ
		1 года	2- 3 года	1-3 года	4-7 лет	1- 2 года	3-6 лет	до 5 лет
1.	Общая физическая подготовка	60	57	56	46	30	22	15
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	12	16	28	28	29
3.	Лыжная подготовка	15	19	14	17	10	10	8
4.	Стрелковая подготовка	15	14	12	12	12	10	8
5.	Комплексная подготовка	-	-	6	9	20	30	40

2.1. Планирование и содержание занятий на этапе начальной подготовки

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий с учащимися-спортсменами является учебно-тренировочное занятие с четко выраженными частями. Основным методом обучения является игровой, а для проведения занятий – групповой. Основными задачами групп начальной подготовки являются укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям биатлона, приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, овладение основами техники лыжных ходов, формирование задатков, способностей и выявление спортивной одаренности.

2.1.1. Учебный план в группах начальной подготовки

В таблицах 8-9 представлен примерный учебный план для групп начальной подготовки.

Таблица 8 – Типовой учебный план для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Содержание занятий	Всего академ. часов в минутах	Периоды											
		Подготовительный											
		Месяц/ количество академических часов в минутах											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия													
Итого академических часов (в минутах):	540	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	8100	675	675	675	675	675	675	675	675	675	675	675	675
Специальная физическая подготовка (СФП)	1350	115	115	115	115	110	110	110	110	110	110	115	115
Лыжная подготовка	2025	170	170	170	165	170	170	170	170	170	170	165	165
Стрелковая подготовка	2025	165	165	165	170	170	170	170	170	170	170	170	170
Комплексная подготовка													
Итого академических часов (в минутах):	13500	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125
Участие в спортивных соревнованиях													
ВСЕГО академических часов (в минутах):	14040	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170

Таблица 9 – Типовой учебный план для групп начальной подготовки 2-го–3-го годов обучения

Содержание занятий	Всего академ. часов в минутах	Периоды											
		Подготовительный				Соревновательный			Переходный	Подготовительный			
		Месяц/ количество академических часов в минутах											
		сентябр ь	октябр ь	ноябр ь	декабрь	январь	февраль	мар т	апрел ь	май	июнь	июль	авгус т
Теоретические занятия													
Итого академических часов (в минутах):	540	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	7695	645	645	645	745	645	645	645	645	645	645	645	645
Специальная физическая подготовка (СФП)	1350	110	115	115	115	115	115	115	110	110	110	110	110
Лыжная подготовка	2565	215	210	210	210	210	210	215	215	220	220	215	215
Стрелковая подготовка	1890	155	155	160	160	160	160	155	155	155	155	160	160
Комплексная подготовка													
Итого академических часов (в минутах):	13500	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125	1125
Участие в спортивных соревнованиях						+	+	+					+
ВСЕГО академических часов (в минутах):	14040	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170	1170

2.1.2 Теоретическая подготовка

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед при проведении практических занятий, а также путем специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, фотографий, видеозаписей. Чтение лекций необходимо проводить в специально оборудованном помещении, позволяющем применять различные технические средства обучения.

На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или часть занятия в процессе практической подготовки. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует руководствоваться учебным планом теоретической подготовки настоящей программы, учитывать возраст занимающихся, излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить непринципиальные коррективы.

Содержание теоретической подготовки для групп начальной подготовки.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры – одно из важных средств воспитания. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и всестороннего развития подрастающего поколения, подготовки их к трудовой деятельности и защите Родины.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий биатлоном на организм учащихся-спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, мышц и связок. Кровообращение и его значение. Сердце и сосуды. Легкие и их значение. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения и обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой систем, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Значение систематических занятий биатлоном для укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 3. История развития биатлона.

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки; наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ски», «нарты», «лыжи», «биатлон». Зарождение лыжного спорта. Рост спортивных достижений спортсменов-биатлонистов.

Тема 4. Основы техники и методика обучения стрельбе в биатлоне.

Основы техники обучения стрельбе в биатлоне: основные понятия о технике стрельбы из пневматической винтовки, изготовление для стрельбы из положения лежа с упора, прицеливание, дыхание, правила обработки спускового крючка, взаимосвязь и сочетание компонентов техники стрельбы (изготовка, прицеливание, дыхание и управление спуском) – неперенное условие меткого выстрела. Тренировка без патрона (холостой тренаж) и ее значение для овладения техникой стрельбы.

Тема 5. Основы методики обучения стрельбе в биатлоне.

Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по стрелковой подготовке. Цель, задачи и содержание учебно-тренировочных занятий на начальных этапах обучения. Обучение основным компонентам техники стрельбы в покое из положения лежа с упора в тире, на стрельбище, на лыжах и без лыж. Ознакомление с прицеливанием, изготовкой, расположением локтей и туловища, приемам прикладки, зарядки и перезарядки оружия, обработки спускового крючка, задержка дыхания в различные фазы вдоха и выдоха. Обучение производству выстрела. Ознакомление с основными компонентами техники стрельбы из положения лежа с упора, при физической нагрузке при передвижении на лыжероллерах, лыжах, в сочетании с общефизической подготовкой. Холостой тренаж и стрельба (на кучность, результат).

Тема 6. Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах.

Основы техники обучения передвижению на лыжах. Общие понятия о технике способов передвижения на лыжах (классическими и коньковыми ходами). Значение техники в достижении спортивного мастерства. Общие представления о технике основных способов передвижения на лыжах. Повороты на лыжах различными способами на месте и в движении. Техника подъемов на лыжах лесенкой, елочкой, полуюлочкой, ступающим и скользящим шагом. Спуск с гор. Основные требования к стойке при спуске, обеспечивающей устойчивость, избежание травм при падении, экономию сил и высокую скорость. Торможение со спусков. Понятие об обучении и тренировке как о едином педагогическом процессе. Задачи обучения и последовательность в овладении основными элементами техники способов передвижения на лыжах (классическими и коньковыми ходами). Выбор и подготовка мест для проведения учебно-тренировочных занятий. Учет метеорологических условий (температура воздуха, сила ветра) при проведении учебно-тренировочных занятий с учащимися- спортсменами. Предупреждение травм и обморожений.

Тема 7. Основы методики подготовки в биатлоне.

Содержание процесса подготовки учащегося-спортсмена. Тренированность и ее физиологические показатели. Периоды и этапы подготовки. Задачи и средства в подготовительном и соревновательном

периодах. Виды подготовки биатлонистов: специально-лыжная, специально-стрелковая и комплексная. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и повышения работоспособности. Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Специально-стрелковая подготовка, ее место и значение в подготовке биатлонистов. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовленности учащихся-спортсменов-биатлонистов.

Тема 8. Правила безопасности в биатлоне.

Требования к хранению, эксплуатации и перевозке оружия и боеприпасов. Краткое ознакомление учащихся-спортсменов с пневматическим и малокалиберным спортивным оружием. Изучение инструкции о порядке хранения, эксплуатации и транспортировки спортивного оружия и боеприпасов. Команды, подаваемые в тире или на огневом рубеже во время учебно-тренировочных занятий по стрельбе. Порядок переноса оружия с мест хранения до стрельбища. Учет выдачи и расходования патронов. Роль тренера в обеспечении безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по биатлону. Профилактика травматизма: требования к местам занятий (учебно-тренировочной лыжне, склону), инвентарю, одежде, обуви. Температурные нормы внешней среды. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Тема 9. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по биатлону.

Спортивные сооружения, инвентарь, оборудование, оружие, боеприпасы. Оборудование лыжехранилищ, выбор и оборудование лыжного инвентаря к учебно-тренировочным занятием, выбор лыж и палок, лыжные мази, парафины и их назначение, смазка лыж для различных условий погоды, лыжная обувь и одежда биатлониста. Оружие и боеприпасы, подготовка оружия к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, оборудование мест для хранения оружия и боеприпасов, мишени и мишенные установки.

Тема 10. Общие основы организации и проведения спортивных соревнований по биатлону.

Задачи спортивных соревнований. Выбор места для проведения соревнований по биатлону. Подготовка и проведение спортивных соревнований. Оформление стартового городка, подготовка и разметка дистанции. Оборудование старта и финиша. Обязанности и права участников соревнований, представителей и тренеров. Варианты старта в индивидуальной и эстафетной гонках. Жеребьевка. Условия штрафов. Определение победителей. Награждение. Обеспечение правил безопасности при проведении спортивных соревнований.

Тема 11. Гигиена, закаливание, режим и питание учащегося-спортсмена.

Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях биатлоном. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена учащихся-спортсменов. Уход за телом (кожей, волосами, ногтями, полостью рта). Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур (умывания, обтирания, обливания, купания, принятие душа). Закаливание. Его значение для повышения работоспособности учащихся-спортсменов и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 12. Медицинское обеспечение, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Значение медицинского обеспечения и самоконтроль. Порядок осуществления медицинского обеспечения и медицинских обследований. Противопоказания к занятиям биатлоном. Дневник самоконтроля учащегося-спортсмена (контроль за весом, пульсом, самочувствием, сном, аппетитом). Правила безопасности при проведении занятий по биатлону, оказание первой медицинской помощи. Особенности организации занятий на склонах с целью профилактики травматизма. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, обморожении. Температурные нормы при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. Одежда для учащихся-спортсменов биатлоном. Требования к обуви, головным уборам (шапочкам, наушникам), перчаткам. Характеристика полной экипировки.

Тема 13. Антидопинговая политика в Республике Беларусь.

Допинг, определение понятия. Допинг как социальная проблема. Антидопинговые организации (Всемирное антидопинговое агентство, национальное антидопинговое агентство). Документы, регламентирующие антидопинговую политику. Всемирный антидопинговый кодекс и Всемирная антидопинговая программа.

2.1.3 Практическая подготовка

Практическая подготовка в биатлоне осуществляется по направлениям общей физической, специально физической, лыжной и стрелковой подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие необходимых для биатлониста физических качеств в их гармоничном сочетании. ОФП является неотъемлемой частью общей спортивной подготовки учащегося-спортсмена, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства. Основными средствами ОФП являются комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на

развитие гибкости, мобильности и подвижности суставов, 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 и другие.

Содержание занятий по общефизической подготовке в биатлоне.

Общее понятие о построении и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Общеразвивающие упражнения.

Являются составной частью каждого учебно-тренировочного занятия по физической подготовке, разминки перед стрельбой. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения руками в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища. Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение – круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений. Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине,

из положения стоя с помощью партнера. В парах – упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на снаряде. Усложнение упражнений идет по линии уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений, при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90 и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

Общеразвивающие упражнения состоят из всевозможных движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний. Дозировка определяется от уровня физического развития и подготовленности учащихся, периода учебно-тренировочного процесса и конкретных задач тренировки.

Спортивные и подвижные игры. Футбол, ручной мяч, различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, с метанием мяча в цель и т.д.

Легкоатлетические упражнения. Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы и бега, скоростной бег с низкого и высокого старта на 30, 40, 50, 60, 100 м, семенящий бег, бег с ускорением, с последующим бегом по инерции и расслаблением, бег по пересеченной местности (кросс): для девочек от 500 до 2000 м, от 3000 м до 5000 м для юношей; прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, метание мяча.

Упражнения из различных видов спорта.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Велосипед. Прогулочная езда на велосипеде. Техника педалирования. Езда на велосипеде по пересеченной местности. Езда на велосипеде на выносливость. Силовая работа на велосипеде. Темповая езда на велосипеде. Работа на отрезках.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие элементы фигурного катания – скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полуприседе и приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Общая физическая подготовка проводится регулярно на всех этапах подготовки в течение всего годичного тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера или самостоятельно в виде домашних заданий. В зависимости от этапа подготовки дозировка отдельных

средств постепенно увеличивается. В конце каждого учебного года проводятся контрольные тесты по ОФП со сдачей нормативов.

Специальная физическая подготовка (СФП) является продолжением общей физической подготовки со специализированным развитием физических качеств и навыков, необходимых в биатлоне. Задачей специальной физической подготовки учащихся-спортсменов является развитие определенных физических качеств и навыков, способствующих достижению высоких спортивных результатов. Специальная физическая подготовка (СФП) может быть полноценной только на хорошей базе общей физической подготовки.

СФП направлена на развитие групп мышц, выполняющих основную нагрузку в целом, повышение выносливости к статическим напряжениям, возникающим при выполнении различных стрелковых приемов, устранение недостатков физического развития, мешающих правильному выполнению отдельных компонентов техники стрельбы и передвижения на лыжах.

Задачи по специальной физической подготовке решаются как средствами специально-подготовительных упражнений, так и средствами подводящих упражнений, а также в ходе технической подготовки при работе с патроном и без патрона с акцентом на выполнение одного компонента техники выполнения выстрела, а также передвижение на лыжах.

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 учащегося-спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировки, решаемых задач. В качестве средств СФП на всех этапах подготовки используется передвижение на лыжах по равнинной и перечисленной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности, комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах и др.

Лыжная подготовка на этапе начальной подготовки включает: обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами; обучение специальным подготовительным упражнениями, направленными на овладение рациональной техники скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом; совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных

условиях; обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках; обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом; обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением; обучение поворотам на месте и в движении; знакомство с основными элементами конькового хода.

Стрелковая подготовка на этапе начальной подготовки включает: изучение правил безопасности; обучение изготовке; обучение подъему оружия для стрельбы, подготовке винтовок для биатлониста; изучение устройства и назначение частей, механизмов винтовки, прицеливание и техника задержки дыхания; изучение конструкции винтовки; тренировка в изготовке; уход за оружием; обучение прицеливанию; обучение нажиму на спусковой крючок, особенности спускового механизма и его отладка; тренировка в подъеме оружия и прицеливании.

План-график стрелковой подготовки для групп начальной подготовки представлен в таблице 10.

Таблица 10 – План стрелковой подготовки в группах начальной подготовки

№	Наименование занятий	Кол-во часов
1.	Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию пневматической винтовки для стрельбы	2,5
2.	Обучение подъему пневматической винтовки для стрельбы	2,5
3.	Подготовка пневматических винтовок для биатлониста	2,5
4.	Устройство и назначение частей и механизмов пневматической и малокалиберной винтовок. Прицеливание и техника задержки дыхания.	2,5
5.	Изучение конструкции пневматической и малокалиберных винтовок. Тренировка в изготовке	2,5
6.	Уход за винтовкой. Обучение прицеливанию	2,5
7.	Обучение нажиму на спусковой крючок	2,5
8.	Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме винтовки и прицеливании	2,5
	ВСЕГО	20

В своей работе тренер-преподаватель может руководствоваться методикой обучения навыкам стрельбы, предложенной И.Г.Гибадуллинским (Приложение 7).

2.1.4 Планирование занятий в годичном цикле подготовки

Для групп начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В таблицах 11-12 представлены примерные распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для групп начальной подготовки 1-го и 2-3года обучения.

Таблица 11 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для групп начальной подготовки 1-го года обучения

Периоды тренировки			Подготовительный								Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год
Месяцы			V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		I	II	III	IV		
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности															
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2	5	5	5	10	10	5	5	5	50	5	5	5	5	20	70
	Бег с имит., км	1-2	20	30	40	30	45	45	10	10	240	10	10	10	10	40	280
	Лыжероллеры, км	1-2	-	10	15	25	25	25	-	-	100	-	-	-	-	-	100
	Лыжи, км	1-2	-	-	-	-	-	-	85	100	185	40	50	50	30	170	355
	Бег, бег с имит. лжр, км	3-4	-	-	5	5	5	5	-	-	20	-	-	-	-	-	20
	Лыжи, км	3-4	-	-	-	-	-	-	5	5	10	5	5	5	-	15	25
	Всего:		25	45	65	70	85	80	105	120	605	65	70	70	40	245	850
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во		-	-	-	-	-	-	50	50	100	50	50	50	50	200	300
	Стрельба б/н за с/п, кол-во		-	-	-	-	-	-	-	100	100	150	150	100	100	500	600
	Холостой тренаж, ч		-	2	2	2	2	2	2	2	14	2	2	2	2	8	22
	Всего выстрелов, кол-во:		-	-	-	-	-	-	50	150	200	200	200	150	150	700	900
Комплексная подготовка	Стрельба в сочетании с лыжами	к-во	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	50	-	-	100	100
		км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10	-	-	15
	Стрельба в сочетании с лыжероллерным бегом	к-во	-	-	-	50	50	50	-	-	150	-	-	-	-	-	150
		км	-	-	-	5	5	5	-	-	15	-	-	-	-	-	15
	Стрельба в соч. с ОФП, кол-во		-	-	-	-	-	50	50	50	150	50	50	50	50	200	350
	Всего выстрелов, кол-во:		-	-	-	50	50	100	50	50	300	100	100	50	50	300	600
	Всего, км:		-	-	-	5	5	5	-	-	15	5	10	-	-	15	30
ОФП	Гимнастика, труд. процессы, ч		3	4	3	2	2	5	7	1	27	1	1	2	3	7	34
	Легкая атлетика, ч		8	8	5	7	5	-	-	-	33	-	-	-	3	3	36
	Плавание, ч		2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	8	24
	Спортигры, ч		5	6	-	-	-	6	7	7	31	3	3	4	6	16	47
Теоретическая подготовка, ч			1	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	4	12
Контрольные испытания, ч			2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	2	4
ИТОГО циклической работы, км			25	45	65	75	90	85	105	120	620	70	80	70	40	260	880
ИТОГО выстрелов, кол-во			-	-	-	50	50	100	100	200	500	300	300	200	200	1000	1500

Таблица 12 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для групп начальной подготовки 2-3 года обучения

Периоды тренировки			Подготовительный								Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год
Месяцы			V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		I	II	III	IV		
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности															
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2	5	5	10	10	10	10	5	5	60	5	5	5	5	20	80
	Бег с имит., км	1-2	20	30	40	50	60	40	15	15	270	10	10	10	10	40	310
	Лыжероллеры, км	1-2	-	25	35	40	30	20	-	-	150	-	-	-	-	-	150
	Лыжи, км	1-2	-	-	-	-	-	-	70	95	165	60	60	60	30	210	375
	Бег, бег с имит., км	3-4	-	-	10	10	10	10	-	-	40	-	-	-	-	-	40
	Лыжи, км	3-4	-	-	-	-	-	-	5	5	10	10	10	10	5	35	45
	Всего:		25	60	95	110	110	80	90	115	695	85	85	85	50	305	1000
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во		50	50	100	100	50	50	50	50	500	50	50	50	50	200	700
	Стрельба б/н за с/п, кол-во		-	-	-	-	-	-	-	200	200	200	200	200	100	700	900
	Холостой тренаж, ч		3	3	3	3	3	3	3	-	24	3	3	3	3	12	36
	Всего выстрелов, кол-во:		50	50	100	100	50	50	50	250	700	250	250	250	150	900	1600
Комплексная подготовка	Стрельба в соч. с лыжами	к-во	-	-	-	-	-	-	-	50	50	50	50	50	-	150	200
		км	-	-	-	-	-	-	-	5	5	5	10	10	-	25	30
	Стрельба в соч. с лыжерол. бегом	к-во	50	50	50	50	100	100	-	-	400	-	-	-	-	-	400
		км	-	-	-	10	10	10	-	-	30	-	-	-	-	-	30
	Стрельба в соч. с ОФП, кол-во		-	-	-	50	50	50	-	-	150	-	-	-	-	-	150
	Всего выстрелов, кол-во:		50	50	50	100	150	150	-	150	700	50	50	50	-	150	850
	Всего, км:		-	-	-	10	10	10	-	5	35	5	10	10	-	25	60
ОФП	Гимнастика, труд процессы, ч		5	7	6	4	4	8	12	1	47	1	1	1	4	7	54
	Легкая атлетика, ч		11	11	8	10	8	-	-	-	48	-	-	-	4	4	52
	Плавание, ч		4	6	6	4	4	6	6	-	36	-	-	-	4	4	40
	Спортигры, ч		6	8	-	-	-	8	10	1	51	1	1	1	4	7	58
Теоретическая подготовка, ч			2	-	-	-	2	2	2	2	10	-	-	2	2	4	14
Контрольные испытания, ч			2	-	-	-	2	-	-	-	4	-	2	-	-	2	6
Контрольные тренировки и соревнования, кол-во			-	-	-	1	1	1	1	1	5	4	4	4	2	14	19
Всего км в контрольной тренировке и соревнованиях			-	-	-	-	2	-	2	2	6	6	6	6	6	24	30
Всего выстрелов в контрольной тренировке и соревнованиях			20	-	-	-	10	10	10	10	60	30	30	30	10	100	160
ИТОГО циклической работы, км			25	60	95	120	122	90	92	122	736	96	101	101	56	354	1090
ИТОГО выстрелов, кол-во			100	100	150	200	200	200	50	400	1400	300	300	300	150	1050	2450

Исходя из планирования годичного цикла подготовки и задач мезоциклов, в подготовке учащихся-спортсменов используются микроциклы, которые создают базу для последующей напряженной мышечной деятельности.

В биатлоне наиболее распространены семидневные микроциклы, которые совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни учащихся-спортсменов. Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что обычно связано с необходимостью смены режима деятельности, формирования специфического ритма работоспособности в связи с конкретными условиями предстоящих ответственных соревнований.

Различают вытягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстанавливающие микроциклы.

Вытягивающие микроциклы направлены на подведение организма учащегося-спортсмена к напряженной тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы. Эти микроциклы отличаются относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих ударных микроциклов. Особенно невелика нагрузка таких микроциклов в начале года, после переходного периода. В дальнейшем, по мере повышения подготовленности спортсменов, суммарная нагрузка вытягивающих может возрасть и достигать 70 – 75% нагрузки последующих ударных микроциклов.

Основная направленность, состав средств и методов вытягивающих микроциклов должны в полной мере соответствовать общей направленности тренировочного процесса конкретного периода или этапа подготовки. Однако особенно важно, чтобы их содержание обеспечивало подготовку учащихся-спортсменов к конкретным нагрузкам последующих ударных микроциклов.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме учащихся-спортсменов, решение основных задач технико- тактической, физической, психологической и комплексной подготовки. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются ударные микроциклы и в соревновательном периоде.

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку учащегося-спортсмена к соревнованиям. Содержание этих

микроциклов может быть весьма разнообразным и зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, его индивидуальных особенностей и особенностей подготовки на заключительном этапе. В зависимости от этих причин в подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы полноценного восстановления и психологической настройки.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой спортивных соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, номерами программы, в которых принимает участие конкретный спортсмен, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

В соревновательных микроциклах пик нагрузки, естественно, приходится на дни соревнований. В зависимости от количества соревновательных стартов могут быть выделены однопиковые, двухпиковые или многопиковые. Если соревнования продолжительные, а старты планируются в заключительные дни, то в первые дни соревновательного микроцикла учащиеся-спортсмены тренируются по программе подводящего микроцикла, непосредственно предшествующего соревнованиям. Если старты проводятся в первые дни соревнований, то в последующие дни спортсмены отдыхают или проводят тренировочные занятия с малыми нагрузками восстановительного характера. В соревновательных микроциклах прежде всего внимание должно быть обращено на полноценное восстановление и обеспечение условий для пика работоспособности спортсменов в дни основных стартов.

Восстановительными микроциклами обычно завершается серия ударных микроциклов. Их планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль этих микроциклов сводится к обеспечению оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Суммарный объем работы в часах по сравнению с ударными микроциклами уменьшается примерно в два раза.

Методика построения микроциклов зависит от ряда многочисленных факторов. К ним в первую очередь, относятся особенности процессов утомления и восстановления в результате нагрузок отдельных занятий. Чтобы правильно построить микроцикл, необходимо знать какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, какова динамика и продолжительность процессов восстановления после них. Не менее важными являются сведения о кумулятивном эффекте нескольких различных по величине и направленности нагрузок, о возможностях использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации у спортсменов процессов восстановления после значительных физических напряжений. При планировании в течение одного дня двух или трех занятий с различными нагрузками необходимо учитывать закономерности колебаний специальной работоспособности в течении дня и механизмы, их обуславливающие.

2.1.5 Нормативные требования по видам подготовки

Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке для групп начальной подготовки представлены в Приложениях 1-2.

Примерные нормативы по специально-стрелковой подготовке для стрельбы из положения лежа и стоя, а также при стрельбе с чередованием положений лежа-стоя отражены в приложениях 4-7.

Для оценки общей физической подготовленности спортивного резерва используется методика, включающая следующие тесты:

1. Бег 60, 100 м, с (быстрота). Бег выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Время фиксируется с точностью до 0,01 с.

2. Бег 500 м, 1000 м, 1500 м, мин, с (общая выносливость). Бег выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Время фиксируется с точностью до 1 с.

3. Подъем туловища в положении лежа за 30 секунд, количество раз. Спортсмен ложится на пол, ноги согнуты в коленях, руки скрещены и лежат на груди. Осуществляется подъем верхней части тела по направлению к коленям.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз. Учащийся-спортсмен принимает положение «вис» на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз. Спортсмен принимает исходное положение упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола. Разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

6. Прыжок в длину с места, см. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Предварительное подпрыгивание при отталкивании от опоры не допускается. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, засчитывается лучший результат из трех попыток.

7. Тройной прыжок с места с ноги на ногу, см. Проводится на нескользкой поверхности. При выполнении второго прыжка серии спортсмен приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально, насколько возможно, приземляется на обе ноги.

После проведения тестов тренер сравнивает полученные результаты с контрольными нормативами. Каждый результат соответствует оценке от 1 до 5 баллов. Каждому баллу соответствует определенный диапазон результатов. Все полученные оценки суммируются. Сумма баллов делится на количество тестов, а полученный балл соответствует определенному уровню физического развития (таблица 13). Для зачисления и перевода в УТГ следует ориентироваться в первую очередь на тех, кто набирает 4,5-5,0 баллов.

Таблица 13 – Общая оценка уровня развития физической подготовленности биатлонистов

Итоговый балл	Уровень развития
4,5-5,0	Отличный
3,6-4,4	Хороший
3,0-3,5	Удовлетворительный
2,9 и менее	Неудовлетворительный

Контрольно-переводные нормативы по группам начальной подготовки отражены в таблице 14.

Таблица 14 – Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки

Тест	Балл	1-го года обучения		2-3 года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки

Бег 60 м, с	5	12,00 и менее	13,00 и менее	11,00 и менее	12,05 и менее
	4	12,01-12,02	13,01-13,02	11,01-11,02	12,06-12,07
	3	12,03-12,05	13,03-13,05	11,03-11,05	12,08-13,01
	2	12,06-12,08	13,06-13,08	11,06-11,08	13,02-13,04
	1	13,00 и более	14,00 и более	12,00 и более	13,06 и более
Кросс 500 м (девочки и мальчики), мин, с	5	1,55 и менее	2,20 и менее	1,40 и менее	2,20 и менее
	4	1,56-2,01	2,21-2,26	1,41-1,46	2,21-2,26
	3	2,02-2,07	2,27-2,32	1,47-1,52	2,27-2,32
	2	2,08-2,13	2,33-2,38	1,53-1,58	2,33-2,38
	1	2,14 и более	2,39 и более	1,59 и более	2,39 и более
Кросс 1000 м (мальчики), мин.,с	1	-	-	4,30 и менее	-
	2			4,31-4,36	
	3			4,37-4,42	
	4			4,43-4,48	
	5			4,49 и более	
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек.	5	18	15	20	18
	4	17	14	19	17
	3	16	13	18	16
	2	15	12	17	15
	1	14	11	16	14
Прыжок с места, см	5	150	140	160	150
	4	145	135	155	145
	3	140	130	150	140
	2	135	125	145	135
	1	130	120	140	130
Тройной прыжок, см	5	465	455	470	460
	4	455	445	460	450
	3	445	435	450	440
	2	435	425	440	430
	1	425	415	430	420
Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	Развитие качеств			3	2
				2	1
				1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Развитие качеств			12	10
				11	9
				10	8
				9	7
				8	6
Стрельба из пневматической винтовки, дист. 10м, мишень № 7; 5 выстрелов лежа с упора (без учета времени), кол-во очков	5	35 и более	25 и более	35 и более	25 и более
	4	30-34	20-24	30-34	20-24
	3	25-29	15-19	25-29	15-19
	2	20-24	10-14	20-24	10-14
	1	19 и хуже	9 и хуже	19 и хуже	9 и хуже

2.2 Планирование и содержание занятий на учебно-тренировочном этапе

2.2.1 Учебный план в учебно-тренировочных группах

В учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го, 3-го и 4-7 годов обучения учащиеся-спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в этом процессе. В учебно-тренировочных группах 3 года и 4-7 годов обучения продолжается разносторонняя двигательная подготовка, ее средства сужаются, что позволяет направленно развивать необходимые специальные физические качества.

Основными задачами этапа начальной специализации являются дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств, совершенствование техники, изучение тактики, приобретение опыта участия в соревнованиях, приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта и комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

В таблицах 15-18 представлены типовые учебные планы для учебно-тренировочных групп .

Таблица 15 – Типовой учебный план для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Содержание занятий	Всего академ. часов (мин)	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный				Переходный	Подготовительный			
		Месяц/ количество академических часов в минутах											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	630	90	45	45	45	45	45	45	90	45	45	45	45
Итого академических часов (в мин):	630	90	45	45	45	45	45	45	90	45	45	45	45
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	11440	950	955	955	955	955	955	955	955	955	950	950	950
Специальная физическая подготовка (СФП)	2450	205	205	205	205	205	205	200	200	205	205	205	205
Лыжная подготовка	2865	240	235	235	240	240	240	240	240	235	240	240	240
Стрелковая подготовка	2450	205	205	205	205	205	205	200	200	205	205	205	205
Комплексная подготовка	1225	100	105	105	100	100	100	100	105	100	100	100	100
Итого академических часов (в минутах):	20430	1700	1705	1705	1706	1705	1705	1705	1700	1700	1700	1700	1700
Участие в спортивных соревнованиях		+			+	+	+	+					
ВСЕГО академических часов (в минутах):	21060	1755	1755	1755	1755	1755	1755	1755	1755	1755	1755	1755	1755

Таблица 16 – Типовой учебный план для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Содержание занятий	Всего академ. часов (мин)	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный				Переходный	Подготовительный			
		Месяц/ количество академических часов в минутах											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	1080	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Итого академических часов (в минутах):	1080	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	12420	1035	1035	1035	1035	1035	1035	1035	1035	1035	1035	1035	1035
Специальная физическая подготовка (СФП)	4320	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360
Лыжная подготовка	4590	380	380	385	380	380	380	380	385	385	385	385	385
Стрелковая подготовка:	3240	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270
Комплексная подготовка	2430	205	205	200	205	205	205	205	200	200	200	200	200
Итого академических часов (в минутах):	27000	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250	2250
Участие в спортивных соревнованиях		+			+	+	+	+					
ВСЕГО академических часов (в минутах):	28080	2340	2340	2340	2340	2340	2340	2340	2340	2340	2340	2340	2340

Таблица 17 – Типовой учебный план для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

Содержание занятий	Всего академ. часов (мин)	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный				Переходный	Подготовительный			
		Месяц/ количество академических часов в минутах											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	1620	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Итого академических часов (в минутах):	1620	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	1540	1285	1285	1285	1285	1285	1285	1285	1285	1280	1280	1280	1285
Специальная физическая подготовка (СФП)	5355	445	445	445	445	445	445	445	445	450	450	450	445
Лыжная подготовка	5690	475	475	475	475	475	475	475	475	475	475	475	475
Стрелковая подготовка	4020	335	335	335	335	335	340	340	335	330	330	335	335
Комплексная подготовка	3015	250	250	250	250	250	250	250	255	255	255	250	250
Итого академических часов (в минутах):	33480	2790	2790	2790	2790	2790	2790	2790	2790	2790	2790	2790	2790
Участие в спортивных соревнованиях		+			+	+	+	+					
ВСЕГО академических часов (в минутах):	35100	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925	2925

Таблица 18 – Типовой учебный план для учебно-тренировочных групп 4-7 годов обучения

Содержание занятий	Всего академ. часов (мин)	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный				Переходный	Подготовительный			
		Месяц/ количество академических часов в минутах											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические занятия	1530	130	130	130	130	125	125	130	125	130	125	125	125
Итого академических часов (в минутах):	1530	130	130	130	130	125	125	130	125	130	125	125	125
Практические занятия:													
Общая физическая подготовка (ОФП)	18670	1555	1555	1555	1555	1555	1555	1555	1555	1555	1555	1555	1555
Специальная физическая подготовка (СФП)	6495	540	540	540	540	540	540	540	540	540	545	545	545
Лыжная подготовка	6900	575	575	575	575	575	575	575	575	575	575	575	575
Стрелковая подготовка	4870	405	405	405	405	410	410	405	405	405	405	405	405
Комплексная подготовка	3655	305	305	305	305	305	305	305	305	305	305	305	305
Итого академических часов (в минутах):	40590	3380	3380	3380	3380	3385	3385	3380	3385	3380	3385	3385	3385
Участие в спортивных соревнованиях		+			+	+	+	+					
ВСЕГО академических часов (в минутах):	42120	3510	3510	3510	3510	3510	3510	3510	3510	3510	3510	3510	3510

2.2.2. Теоретическая подготовка

Содержание теоретической подготовки для учебно-тренировочных групп.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Роль государства в развитии физической культуры и спорта. Общественно-политическое и государственное значение спорта. «Единая спортивная классификация Республики Беларусь» и ее значение. Положение о спортивной классификации. Почетные спортивные звания и спортивные разряды.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий биатлоном на организм учащихся-спортсменов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Понятие о физиологических основах в подготовке учащихся - спортсменов. Утомление и переутомление.

Тема 3. Основы техники стрельбы в биатлоне.

Основы техники стрельбы в биатлоне (изготовка, прицеливание, дыхание, обработка спускового крючка). Основные методы обучения стрельбе в биатлоне. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в тире и на стрельбищах.

Тема 4. Основы техники стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика).

Выстрел. Понятие о выстреле. Патроны, их устройство и назначение. Патроны для стрельбы в биатлоне. Значение подбора и хранения патронов для результативной стрельбы. Оружие в биатлоне. Сведения об оружии. Классификация и конструктивные характеристики пневматической и малокалиберной винтовок. Прицельные приспособления для биатлонных винтовок и их назначение. Прочность и живучесть стволов. Начальная скорость, дульная энергия и пробивное действие пули. Отдача оружия и образование угла вылета пули. Зависимость угла вылета пули и меткости попадания от изготовки биатлониста.

Тема 5. Основы техники и методика обучения лыжным ходам.

Общие основы техники передвижения на лыжах. Характеристика сил, влияющих на движение лыжника. Зависимость скорости хода от частоты (темпа) и длины шагов. Техника поворотов в движении при спусках с гор в группе поворотов: переступанием (с внутренней и наружной лыжи), рулящих (в плуге, в упоре, ножницами), маховых (из плуга, из упора, на параллельных лыжах). Техника прохождения неровностей: встречный склон, выкат, бугор, спад, впадина, уступ, обрыв. Амортизация толчков и увеличение скорости при прямолинейном спуске.

Тема 6. Основы методики обучения технике передвижения на лыжах.

Методика и организация обучения технике передвижения на лыжах.

Методы обучения, используемые для получения учащимися-спортсменами знаний, умений и навыков по технике передвижения на лыжах (словесный, наглядный, практический). Методические приемы в процессе овладения техникой передвижения на лыжах и лыжероллерах.

Тема 7. Основы методики подготовки в биатлоне.

Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Тренированность и ее физиологические показатели. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов. Периоды и этапы подготовки. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам. Виды подготовки биатлонистов: морально-волевая и специальная психологическая, физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, интеллектуальная, лыжная, стрелковая, комплексная и их взаимосвязь.

Тема 8. Планирование и учет учебно-тренировочной работы в биатлоне.

Роль и значение планирования как основа управления процессом подготовки учащихся-спортсменов. Особенности и виды планирования учебно-тренировочной работы. Календарный план спортивных соревнований и учет его при планировании тренировочных нагрузок. Индивидуальный план, ведение дневника тренировки его анализ. Формы учета тренировочной нагрузки (лыжной, стрелковой, комплексной). Методы контроля за развитием спортивной работоспособности биатлонистов различного возраста и квалификации.

Тема 9. Психологическая и тактическая подготовка биатлонистов.

Психологическая подготовка. Значение психологического фактора в биатлоне. Формы предстартовых реакций. Механизмы психической регуляции двигательной деятельности и поведения биатлонистов в условиях соревнований. Методы и приемы регуляции психологического состояния биатлонистов в учебно-тренировочном процессе и перед соревнованиями.

Тема 10. Антидопинговое образование.

Антидопинговая политика в Республике Беларусь. Допинг, определение понятия. Допинг как социальная проблема. Документы, регламентирующие антидопинговую политику. Всемирный антидопинговый кодекс и Всемирная антидопинговая программа.

2.2.3 Практическая подготовка

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

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода: обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода: обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию 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.

Основные задачи в стрелковой подготовке направлены на: углубление знаний по материальной части пневматической и малокалиберной винтовок; простейшие способы устранения неисправностей оружия и его отладка; дальнейшее освоение корректировки стрельбы; подбор наиболее рациональной изготовки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-физиологических особенностей учащихся-спортсменов; стрельбу стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности; подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия; совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполненной нагрузки различной интенсивности; учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи); выбор темпа стрельбы.

Основное время в обучении учащихся-спортсменов стрелковым навыкам в учебно-тренировочных группах отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

2.2.4 Планирование занятий в годичном цикле подготовки

В таблицах 19-22 представлены примерные планы распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для учебно-тренировочных групп 1-го, 2-го, 3-го и 4-7 годов обучения.

Таблица 19 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Периоды тренировки				Подготовительный								Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год
Месяцы				V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		I	II	III	IV		
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности																
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2	20	10	5	5	5	5	5	5	60	5	5	5	10	25	85	
	Бег с имит., км	1-2	60	60	70	70	45	65	15	15	400	15	15	15	15	60	460	
	Лыжероллеры, км	1-2	-	30	40	50	30	50	-	-	200	-	-	-	-	-	200	
	Лыжи, км	1-2	-	-	-	-	-	-	130	160	290	120	110	100	100	430	720	
	Бег, бег с имит., км	3-4	-	-	10	10	10	10	-	-	40	-	-	-	-	-	40	
	Лыжи, км	3-4	-	-	-	-	-	-	10	10	20	20	20	10	10	60	80	
	Всего:		80	100	125	135	90	130	160	190	1010	160	140	130	135	565	1585	
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во		15	150	150	150	100	100	-	-	800	-	-	-	-	-	800	
	Стрельба б/н за с/п, кол-во		-	-	-	-	-	-	100	150	250	150	150	150	100	550	800	
	Холостой тренаж, ч		4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	16	48	
	Всего выстрелов, кол-во:		150	150	150	150	100	100	100	150	1050	150	150	150	100	550	1600	
Комплексная подготовка	Стрельба в соч. с лыжами	к-во	-	-	-	-	-	-	150	150	300	150	150	100	100	500	800	
		км	2-3	-	-	-	-	-	10	10	20	10	10	10	10	40	60	
	Стрельба в соч. с лыжерол. бегом	к-во	-	-	100	100	100	100	-	-	400	-	-	-	-	-	400	
		км	2-3	-	-	10	10	10	10	-	-	40	-	-	-	-	-	40
	Стрельба в соч. с ОФП, к-во		2-3	-	100	50	50	50	50	-	-	300	-	-	-	-	-	300
	Всего выстрелов, кол-во		-	100	150	150	150	150	150	150	1000	150	150	100	100	500	1500	
	Всего, км:		-	-	10	10	10	10	10	10	60	10	10	10	10	40	100	
ОФП	Гимнастика, труд. процессы, ч		4	6	6	5	6	6	6	1	40	1	1	1	3	6	46	
	Легкая атлетика, ч		8	10	7	6	5	4	2	-	42	-	-	-	3	3	45	
	Плавание, ч		4	5	4	4	4	8	6	-	35	-	-	-	3	3	38	
	Спортигры, ч		4	7	7	5	7	8	6	1	45	1	1	1	3	6	51	
Теоретическая подготовка, ч			2	4	4	-	2	2	2	-	16	-	-	-	-	-	16	
Контрольные испытания, ч			2	-	-	-	2	2	-	2	8	2	-	-	-	2	10	
Контрольные тренировки и соревнования, кол-во			-	-	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	3	21	27	
Всего км в контрольной тренировке и соревнованиях			-	-	5	5	5	5	5	5	30	26	26	26	16	94	124	
Всего выстрелов в контрольной тренировке и соревнованиях			-	-	10	10	10	10	10	10	60	60	60	60	30	210	270	
ИТОГО циклической работы, км			80	100	140	150	105	145	175	205	1100	196	176	166	161	699	1805	
ИТОГО выстрелов, кол-во			150	250	310	310	260	260	260	310	2110	360	360	310	230	1260	3320	

Таблица 20 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Периоды тренировки				Подготовительный								Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год
Месяцы				V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		I	II	III	IV		
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности																
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2		15	10	5	5	5	5	5	5	55	5	5	5	10	25	80
	Бег с имит., км	1-2		60	50	100	100	60	100	15	15	500	15	15	15	15	60	560
	Лыжероллеры, км	1-2		-	60	80	90	60	90	-	-	380	-	-	-	-	-	380
	Лыжи, км	1-2		-	-	-	-	-	-	200	250	450	160	160	130	120	570	1020
	Бег, бег с имит., км	3-4		-	30	30	30	30	20	-	-	140	-	-	-	-	-	140
	Лыжи, км	3-4		-	-	-	-	-	-	20	30	50	40	40	40	10	130	180
	Всего:			75	150	215	225	155	215	240	300	1570	250	240	210	170	870	2445
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во			150	150	100	100	50	50	-	-	600	-	-	-	-	-	600
	Стрельба б/н за с/п, кол-во			-	-	-	-	-	-	50	100	150	100	100	100	50	350	500
	Холостой тренаж, ч			7	7	7	7	7	7	7	7	56	6	6	6	6	24	80
	Всего выстрелов, кол-во:			150	150	100	100	50	50	50	100	750	100	100	100	50	350	1100
Комплексная подготовка	Стрельбав соч. с лыжами	к-во		-	-	-	-	-	-	250	300	550	250	250	250	100	850	1400
		км	2-3	-	-	-	-	-	-	15	15	30	15	15	15	12	57	87
	Стрельба в соч с лыжерол. бегом	к-во		-	-	200	200	200	200	-	-	800	-	-	-	-	-	800
		км	2-3	-	-	18	18	18	18	-	-	72	-	-	-	-	-	72
	Стрельба в соч. с ОФП, к-во		2-3	100	100	100	100	100	100	50	-	650	-	-	-	-	-	650
	Всего выстрелов, кол-во:			100	100	300	300	300	300	300	300	2000	250	250	250	100	850	2850
	Всего, км:			-	-	18	18	18	18	15	15	102	15	15	15	12	57	159
ОФП	Гимнастика, труд. процессы, ч			4	6	6	6	5	6	6	1	40	1	1	1	2	5	45
	Легкая атлетика, ч			5	8	8	8	8	4	2	-	43	-	-	-	2	2	45
	Плавание, ч			3	4	4	4	4	6	6	-	31	-	-	-	3	3	34
	Спортигры, ч			4	6	6	6	5	6	6	1	40	1	1	1	3	6	46
Теоретическая подготовка, ч				2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	8	24
Контрольные испытания, ч				2	-	-	2	2	-	-	2	8	2	2	-	-	4	12
Контрольные тренировки и соревнования, кол-во				-	1	1	1	1	1	1	1	7	6	6	6	3	21	28
Всего км в контрольной тренировке и соревнованиях				-	-	5	5	5	5	5	5	30	34	34	34	16	118	148
Всего выстрелов в контрольной тренировке и соревнованиях				-	10	10	10	10	10	10	10	70	60	60	60	30	210	280
ИТОГО циклической работы, км				75	150	238	248	178	238	260	320	1707	299	289	259	198	1045	2752
ИТОГО выстрелов, кол-во				250	260	410	410	360	360	360	360	2770	410	410	410	180	1410	4180

Таблица 21 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения

Периоды тренировки				Подготовительный							Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год	
Месяцы				V	VI	VII	VIII	IX	X	XI		XII	I	II	III			IV
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности																
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2		15	10	5	5	5	5	5	5	55	5	5	5	10	25	80
	Бег с имит., км	1-2		100	120	125	125	95	125	30	30	750	30	30	30	50	140	890
	Лыжероллеры, км	1-2		-	75	95	100	75	105	-	-	450	-	-	-	-	-	450
	Лыжи, км	1-2		-	-	-	-	-	-	180	250	430	180	180	150	110	620	1050
	Бег, бег с имит., км	3-4		-	40	50	50	40	30	-	-	210	-	-	-	-	-	210
	Лыжи, км	3-4		-	-	-	-	-	-	40	70	110	80	70	60	10	220	330
	Всего:			115	245	275	280	215	265	255	355	2005	295	295	245	170	1005	3010
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во			100	50	50	50	50	50	-	-	350	-	-	-	-	-	350
	Стрельба б/н за с/п, кол-во			-	-	-	-	-	-	50	50	100	50	50	50	100	250	350
	Холостой тренаж, ч			10	10	10	10	10	10	10	10	80	8	8	8	8	32	112
	Всего выстрелов, кол-во:			100	50	50	50	50	50	50	50	450	50	50	50	100	250	700
Комплексная подготовка	Стрельба в соч. с лыжами	к-во		-	-	-	-	-	-	400	400	800	400	400	300	150	1250	2050
		км	2-3	-	-	-	-	-	-	15	15	30	20	20	20	9	69	99
	Стрельба в соч. с лыжерол. бегом	к-во		-	250	250	250	250	250	-	-	1250	-	-	-	-	-	1250
		км	2-3	-	20	20	20	20	20	-	-	100	-	-	-	-	-	100
	Стрельба в соч. с ОФП, к-во		2-3	200	100	100	100	100	100	50	-	750	-	-	-	-	-	750
	Всего выстрелов, кол-во:			200	350	350	350	350	350	450	400	2800	400	400	300	150	1250	4050
	Всего, км:			-	20	20	20	20	20	15	15	130	20	20	20	9	69	199
ОФП	Гимнастика, труд. процессы, ч			6	5	6	4	4	5	5	1	36	1	1	1	-	3	39
	Легкая атлетика, ч			8	8	8	8	8	4	3	-	47	-	-	-	-	-	47
	Плавание, ч			6	4	4	4	4	5	5	-	32	-	-	-	2	2	34
	Спортигры, ч			4	5	6	4	4	6	5	1	35	1	1	1	2	5	40
Теоретическая подготовка, ч				4	2	2	2	4	4	4	2	24	2	2	2	2	8	32
Контрольные испытания, ч				2	2	2	2	2	2	2	-	14	2	2	2	2	8	22
Контрольные тренировки и соревнования, кол-во				-	1	1	1	1	1	1	1	7	7	6	6	3	22	29
Всего км в контрольной тренировке и соревнованиях				-	-	5	5	5	5	5	5	30	45	40	40	19	144	174
Всего выстрелов в контрольной тренировке и соревнованиях				-	10	10	10	10	10	10	10	70	70	60	60	30	220	290
ИТОГО циклической работы, км				115	265	300	305	240	290	275	375	2165	360	355	305	198	1218	3383
ИТОГО выстрелов, кол-во				300	410	410	410	410	410	510	460	3320	520	510	410	280	1720	5040

Таблица 22 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для учебно-тренировочных групп и 4-7 годов обучения

Периоды тренировки				Подготовительный							Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год		
Месяцы				V	VI	VII	VIII	IX	X	XI		XII	I	II	III			IV	
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности																	
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2		15	10	5	5	5	5	5	5	55	5	5	5	10	25	80	
	Бег с имит., км	1-2		200	150	160	160	125	160	35	35	1025	35	35	35	70	175	1200	
	Лыжероллеры, км	1-2		-	90	120	130	110	130	-	-	580	-	-	-	-	-	580	
	Лыжи, км	1-2		-	-	-	-	-	-	200	250	450	190	190	150	110	640	1090	
	Бег, бег с имит., км	3-4		-	40	60	60	40	30	-	-	230	-	-	-	-	-	230	
	Лыжи, км	3-4		-	-	-	-	-	-	40	70	110	80	70	60	30	240	350	
	Всего:			215	290	345	355	280	325	280	360	2450	310	300	250	220	1080	3530	
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во			350	100	100	100	100	100	-	-	850	-	-	-	-	-	850	
	Стрельба б/н за с/п, кол-во			-	-	-	-	-	-	100	100	200	100	100	100	150	450	650	
	Холостой тренаж, ч			10	10	10	10	10	10	10	10	80	10	10	10	10	40	120	
	Всего выстрелов, кол-во:			350	100	100	100	100	100	100	100	1050	100	100	100	150	450	1500	
Комплексная подготовка	Стрельба в соч. с лыжами		к-во	-	-	-	-	-	-	400	400	800	400	400	400	200	1400	2200	
			км	2-3	-	-	-	-	-	-	50	50	100	50	50	40	11	151	251
	Стрельба в соч. с лыжерол. бегом		к-во	-	250	300	300	300	300	-	-	1450	-	-	-	-	-	1450	
			км	2-3	-	20	25	25	25	25	-	-	120	-	-	-	-	-	120
	Стрельба в соч. с ОФП, к-во			2-3	200	200	100	100	100	100	50	-	850	-	-	-	-	-	850
	Всего выстрелов, кол-во:			200	450	400	400	400	400	450	400	3100	400	400	400	200	1400	4500	
	Всего, км:			-	20	25	25	25	25	50	50	220	50	50	40	11	151	371	
ОФП	Гимнастика, труд. процессы, ч			4	4	4	4	3	5	5	1	30	1	1	1	-	3	33	
	Легкая атлетика, ч			8	8	8	6	6	3	3	-	42	-	-	-	-	-	42	
	Плавание, ч			4	4	4	4	4	5	5	-	30	-	-	-	2	2	32	
	Спортигры, ч			6	6	5	5	5	5	5	1	38	1	1	1	2	5	43	
Теоретическая подготовка, ч				4	4	2	2	4	4	4	2	26	2	2	2	2	8	34	
Контрольные испытания, ч				2	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	8	24	
Контрольные тренировки и соревнования, кол-во				-	1	1	1	1	1	1	2	8	8	6	6	3	23	31	
Всего км в контрольной тренировке и соревнованиях				-	5	5	5	5	5	5	5	35	60	50	50	20	180	215	
Всего выстрелов в контрольной тренировке и соревнованиях				10	10	10	10	10	10	10	10	80	100	80	80	50	310	390	
ИТОГО циклической работы, км				215	315	375	385	310	355	335	415	2705	420	400	340	241	1411	4116	
ИТОГО выстрелов, кол-во				560	560	510	510	510	510	560	510	4230	560	580	580	400	2160	6390	

2.2.5 Нормативные требования по видам подготовки

Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке для учебно-тренировочных групп представлены в Приложениях 1-2.

Примерные нормативы по специально-стрелковой подготовке для стрельбы из положений лежа и стоя, а также стрельба с чередованием положений лежа-стоя отражены в приложениях 4-7.

Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп представлены в таблицах 23-24.

Таблица 23 – Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения

Тест	Балл	1-й год обучения		2-й год обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 60 м, с	5	10,00 и менее	11,00 и менее	9,06 и менее	11,00 и менее
	4	10,01-10,02	11,01-11,02	9,07-9,08	11,01-11,02
	3	10,03-10,05	11,03-11,05	9,09-9,11	11,03-11,05
	2	10,06-10,08	11,06-11,08	9,12-9,14	11,06-11,08
	1	11,00 и более	12,00 и более	9,15 и более	12,00 и более
Бег 100 м, с	5	15,00 и менее	-	14,05 и менее	-
	4	15,01-15,02	-	14,06-14,07	-
	3	15,03-15,05	-	14,08-15,00	-
	2	15,06-15,08	-	15,01-15,03	-
	1	16,00 и более	-	15,05 и более	-
Кросс 500 м (девочки), мин, с	5	-	2,10 и менее	-	2,00 и менее
	4	-	2,11-2,16	-	2,01-2,06
	3	-	2,17-2,22	-	2,07-2,12
	2	-	2,23-2,28	-	2,13-2,08
	1	-	2,29 и более	-	2,10 и более
Кросс 1000 м (мальчики), мин, с	5	4,10 и менее	-	3,50 и менее	-
	4	4,11-4,16	-	3,51-3,56	-
	3	4,17-4,22	-	3,57-4,02	-
	2	4,23-4,28	-	4,03-4,08	-
	1	4,30 и более	-	4,10 и более	-
Подъем туловища в положении лежа за 30 с, раз	5	22	20	25	22
	4	21	19	24	21
	3	20	18	23	20
	2	19	17	22	19
	1	18	16	21	18
Прыжок с места, см	5	170	160	180	170
	4	165	155	175	165
	3	160	150	10	160
	2	155	145	165	155
	1	150	140	160	150
Тройной прыжок, см	5	500	490	525	515

	4	490	480	515	505
	3	480	470	505	495
	2	470	460	495	485
	1	460	450	485	475
Подтягивание из виса на высокой перекладине, р	5	4	3	5	4
	4	3	2	4	3
	3	2	1	3	2
	2	1		2	1
	1			1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	5	15	12	17	14
	4	14	11	16	13
	3	13	10	15	12
	2	12	9	13	11
	1	11	8	14	10
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м, мишень № 7; 10 выстрелов с упора (без учета времени), кол-во очков	5	75 и более	65 и более	80 и более	75 и более
	4	70-74	60-64	75-79	70-74
	3	69-73	59-53	70-74	69-73
	2	68-65	48-45	65-69	68-65
	1	64 и хуже	44 и хуже	64 и менее	64 и хуже
Стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция – 50 м, мишень № 7, 10 выстрелов – лежа с ремня, очки	5			80 и более	75 и более
	4			75-79	70-74
	3			70-74	69-73
	2			65-69	68-65
	1			64 и менее	64 и хуже

Таблица 24 – Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп 3-го года и 4-7 годов обучения

Тест	Балл	3-й год обучения		свыше 3-х лет обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 60 м, с	5	9,04 и менее	9,06 и менее		
	4	9,05-9,06	9,07-9,08		
	3	9,07-9,09	10,00-10,02		
	2	10,00-10,02	10,03-10,05		
	1	10,04 и более	10,06 и более		
Бег 100 м, с	5	13,09 и менее	-	13,05 и менее	16,0 и менее
	4	14,00-14,01	-	13,06-13,09	15,01-15,04
	3	14,02-1,04	-	14,00-14,03	15,05-15,08
	2	14,05-14,08	-	14,04-14,07	15,09-16,02
	1	14,09 и более	-	14,08 и более	16,03 и более
Кросс 500 м (девочки), мин, с	5	-	1,55 и менее	-	4,15 и менее
	4	-	1,56 -1,57	-	4,16 -4,21
	3	-	1,58 -2,00	-	4,22 -4,27
	2	-	2,01-2,03	-	4,28-4,30
	1	-	2,04 и более	-	4,32 и более
Кросс 1000 м (мальчики), мин, с	5	3,30 и менее	-	5,30 и менее	5,40 и менее
	4	3,31-3,36	-	5,31-5,36	5,41-5,46
	3	3,37-3,42	-	5,37-5,42	5,47-5,52

	2	3,43-3,45	-	5,43-5,45	5,53-5,55
	1	3,46 и более	-	5,46 и более	5,56 и более
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек, раз	5	30	25	35	30
	4	29	24	34	29
	3	28	23	33	28
	2	27	22	32	27
	1	26	21	31	26
Прыжок с места, см	5	190	180	200	190
	4	185	175	195	185
	3	180	170	190	180
	2	175	165	185	175
	1	170	160	180	170
Тройной прыжок, см	5	535	525	550	540
	4	525	515	540	530
	3	515	505	530	520
	2	505	495	520	510
	1	495	485	510	500
Подтягивание из виса на высокой перекладине, р	5	6	5	8	6
	4	5	4	7	5
	3	4	3	6	4
	2	3	2	5	3
	1	2	1	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	5	20	17	30	20
	4	19	16	29	19
	3	18	15	28	18
	2	17	13	27	17
	1	16	14	26	16
Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 м, мишень № 7; 10 выстрелов с ремня (без учета времени), кол-во очков	5	85 и более	80 и более		
	4	84-79	79-75		
	3	78-72	74-70		
	2	71-67	69-65		
	1	68 и менее	64 и менее		
Стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция – 50 м, мишень № 7, 10 выстрелов – лежа с ремня, очки	5	85 и более	80 и более	88 и более	83 и более
	4	84-79	79-74	87-82	82-77
	3	78-74	73-69	81-77	76-72
	2	73-69	68-64	76-72	71-67
	1	68 и менее	63 и менее	71 и менее	66 и менее

2.3 Планирование и содержание занятий на этапе спортивного совершенствования

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов. Одним из основных направлений тренировки на данном этапе являются специальная физическая подготовка и выступление в спортивных соревнованиях различного ранга. На этапе углубленной специализации тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Тренеры и учащиеся-спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы тренировки. Центральное место должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое место уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях соревнований. Также учащийся-спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы при прохождении различных дисциплин.

2.3.1 Учебный план в группах спортивного совершенствования

В таблицах 25-27 представлен примерный учебный план для групп спортивного совершенствования.

2.3.2 Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Задачи спортивных организаций и учреждений в развитии спорта высших достижений и повышении спортивного мастерства. Успехи белорусских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Белорусские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр. Значение выступлений белорусских спортсменов в международных соревнованиях и повышении престижа отечественного биатлона. Международные связи спортивных организаций Республики Беларусь. Состояние развития спорта за рубежом.

Таблица 25 – Типовой учебный план для групп спортивного-педагогического совершенствования 1-го года обучения

+

Содержание занятий	Всего	Периоды											
	академ. часов в мин.	Подготовительный			Соревновательный				Переходный	Подготовительный			
		Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	1710	145	145	145	145	140	145	145	150	135	140	140	135
Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП)	14230	1185	1185	1185	1185	1185	1185	1185	1190	1190	1185	1185	1185
Специальная физическая подготовка (СФП):	13280	1105	1105	1105	1105	1105	1105	1105	1105	1110	1110	1110	1110
Лыжная подготовка:	4745	475	475	475	475	475	475	475	465	475	475	475	475
Стрелковая подготовка	5690	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	395	400
Комплексная подготовка	9485	790	790	790	790	795	790	790	790	790	790	790	790
Итого академических часов (в минутах):	47430	3950	3950	3950	3950	3955	3950	3950	3945	3960	3955	3955	3960
Участие в спортивных соревнованиях		+			+	+	+	+					
ВСЕГО академических часов (в минутах):	49140	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095	4095

Таблица 26 – Типовой учебный план для групп спортивно-педагогического совершенствования 2-го года обучения

Содержание занятий	Всего академ. часов в мин.	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный				Переходный	Подготовительный			
		Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	1710	145	145	145	140	140	140	140	145	145	145	140	140
Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП)	11465	955	955	955	955	955	955	955	960	955	955	955	955
Специальная физическая подготовка (СФП):	14590	1215	1215	1215	1215	1215	1215	1215	1215	1215	1215	1220	1220
Лыжная подготовка	5210	435	435	435	435	435	435	435	435	425	435	435	435
Стрелковая подготовка	5210	435	435	435	435	435	435	435	425	435	435	435	435
Комплексная подготовка	15635	1300	1300	1300	1305	1305	1305	1305	1305	1310	1300	1300	1300
Итого академических часов (в минутах):	52110	4340	4340	4340	4345	4345	4345	4345	4340	4340	4340	4345	4345
Участие в спортивных соревнованиях		+			+	+	+	+					+
ВСЕГО академических часов (в минутах):	53820	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485	4485

Таблица 27 – Типовой учебный план для групп спортивно-педагогического совершенствования 3-6 годов обучения

Содержание занятий	Всего академ. часов в МИН.	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный			Переходный	Подготовительный				
		Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	1740	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145
Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП)	12465	955	955	955	955	955	955	955	1960	955	955	955	955
Специальная физическая подготовка (СФП):	14590	1215	1215	1215	1215	1215	1215	1215	1215	1215	1215	1220	1220
Лыжная подготовка	5210	435	435	435	435	435	435	435	435	425	435	435	435
Стрелковая подготовка	5795	435	435	435	435	435	435	435	1010	435	435	435	435
Комплексная подготовка	21040	1885	1885	1885	1885	1885	1885	1885	305	1895	1885	1880	1880
Итого академических часов (в минутах):	59100	4925	4925	4925	4925	4925	4925	4925	4925	4925	4925	4925	4925
Участие в спортивных соревнованиях		+			+	+	+	+					+
ВСЕГО академических часов (в минутах):	60840	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070	5070

Тема 2. Основы техники и методика обучения стрельбе в биатлоне.

Техника стрельбы из положений лежа и стоя в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся-спортсменов (физической подготовленности, варианта изготовления, состояния снежного покрова, погодных условий и т.д.). Темп и ритм стрельбы. Зависимость темпа и ритма стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей биатлонистов. Тренировка без патрона (холостой тренаж) при физической нагрузке и ее значение для совершенствования техники стрельбы в биатлоне. Применение тренажеров и технических средств для совершенствования техники стрельбы в биатлоне из положений лежа и стоя в неблагоприятных погодных условиях (ветер, дождь и т.д.). Способы выявления индивидуальных ошибок в технике стрельбы. Фото- и видеосъемка, запись техники на видео. Применение оптических средств (бинокли, зрительные трубы) с целью коррекции стрельбы.

Тема 3. Основы стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)

Траектория полета пули. Действие силы тяжести. Действие сопротивления воздуха на пулю продолговатой формы. Вращение пули вокруг своей продольной оси. Отклонение пули. Деривация. Элементы траектории. Зависимость формы траектории полета пули от метеорологических условий. Характеристика силы ветра, температуры воздуха и отклонения пули. Рассеивание пуль. Площадь рассеивания и средняя точка попаданий (СТП). Определение СТП.

Тема 4. Основы техники и методика обучения лыжным ходам.

Вариативность техники коньковых и полуконьковых ходов в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся-спортсменов, состояние лыжни, условия скольжения, качество смазки и упругости лыж. Особенности техники передвижения на лыжах с оружием. Кинематические характеристики при передвижении одновременным одношажным и двухшажным и попеременным коньковым ходами на равнине, при преодолении подъемов, спусков, неровностей. Влияние отягощений (оружия) на динамику опорных реакций в структуре скользящего шага. Значение совершенствования техники основных элементов коньковых ходов при передвижении с оружием на всех этапах круглогодичной подготовки. Разбор техники передвижения коньковым ходом сильнейших биатлонистов мира. Применение тренажеров и технических средств для овладения и совершенствования техникой передвижения коньковым ходом в подготовительном и соревновательном периодах. Способы выявления индивидуальных ошибок в технике передвижения коньковым ходом. Фото- и видеосъемка. Подводящие упражнения по предупреждению и исправлению ошибок в технике способов передвижения на лыжероллерах и лыжах коньковым ходом.

Тема 5. Основы методики подготовки в биатлоне.

Общая характеристика учебно-тренировочного процесса. Специфические принципы спортивной подготовки: направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; единство общей и специальной подготовки учащегося-спортсмена; непрерывность учебно-тренировочного процесса; единство постепенности и тенденция к максимальным нагрузкам; волнообразность динамики нагрузки. Понятие о «спортивной форме». Объем и интенсивность в лыжной, стрелковой и комплексной подготовке в подготовительном и соревновательном периодах тренировки. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном и многолетнем циклах подготовки. Направленность скоростно-силовой подготовки биатлонистов. Средства и методы тренировки, применяемые в специальных видах подготовки на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Тренировка биатлонистов в условиях среднегорья. Построение и содержание учебно-тренировочных занятий по специально-лыжной, специально-стрелковой и комплексной подготовке. Тренажеры в учебно-тренировочном процессе биатлонистов. Зоны интенсивности и их характеристика. Соотношение работы по зонам интенсивности в годичном цикле подготовки.

Тема 6. Планирование и учет учебно-тренировочной работы в биатлоне.

Значение планирования тренировочных нагрузок как основа управления тренировочным процессом. Планирование учебно-тренировочного процесса: перспективное, текущее, оперативное. Планирование средств, объем и интенсивность тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки в зависимости от пола, возраста, подготовленности и спортивной квалификации спортсмена. Календарный план спортивных соревнований и учет его при планировании тренировочных нагрузок. Учет выполнения тренировочных программ и его роль в совершенствовании учебно-тренировочного процесса. Подробный индивидуальный план и дневник биатлониста как основная форма учета выполненной нагрузки. Форма ведения дневника тренировки. Форма и содержание индивидуального плана, отчетов за микроцикл (неделю), мезоцикл (месяц) тренировок и форма отчета об участии в соревнованиях.

Тема 7. Психологическая и тактическая подготовка биатлонистов.

Особенности соревновательной борьбы в биатлоне с учетом взаимодействия между соперниками, присутствия большого количества зрителей и в зависимости от неблагоприятных факторов внешней среды. Методика формирования состояния психической готовности биатлонистов в годичном цикле подготовки. Методы и приемы регуляции психологического состояния биатлонистов перед соревнованиями и во время соревнований. Задачи и средства тактической подготовки в различных периодах учебно-тренировочного процесса биатлонистов. Особенности и формы спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах в

различных видах соревновательной программы в биатлоне (индивидуальной, спринтерской и эстафетной гонках и гонке преследования). Старт, финиш, прохождение дистанции. Тактика на максимальный спортивный результат. Приемы тактических действий при передвижении на лыжах и лыжероллерах между огневыми рубежами. Тактика обгона соперника броском (на подъемах, спусках, штрафном круге). Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах. Построение тактического плана и его реализация в ходе соревнований.

Тема 8. Физиологические аспекты тренировочных нагрузок в биатлоне.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Сведения о статике человеческого тела (равновесие, устойчивость, угол устойчивости, внешние и внутренние силы). Роль анализаторов в поддержании устойчивой позы. Влияние физической нагрузки на работу опорно-двигательного аппарата. Реакция сердечно-сосудистой системы, дыхание, кровообращение после прекращения физической нагрузки во время статической позы при стрельбе. Феномен «дрожания в коленках» при стрельбе стоя. Влияние занятий спортом на основные системы организма человека (нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную, кровеносную и обмен веществ). Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья, повышения уровня работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Тема 9. Методы и средства восстановления в биатлоне.

Физиологические механизмы восстановления работоспособности после физической нагрузки. Средства восстановления: педагогические, физиотерапевтические, фармакологические и гигиенические. Фармакологические средства. Витаминизация пищи. Комплексы витаминов. Белковые препараты. Спортивные специализированные продукты.

Тема 10. Требования к специальной работоспособности в биатлоне.

Характеристика физических качеств. Сила (силовые качества). Средства и методы развития силы и скоростно-силовой подготовленности в процессе углубленной специализации. Быстрота (скоростные способности). Средства и методы развития быстроты движений в подготовительном и соревновательном периодах. Выносливость. Средства и методы развития общей и специальной выносливости в подготовительном и соревновательном периодах, в процессе многолетней подготовки. Гибкость и равновесие. Развития гибкости и равновесия в процессе многолетней специализации. Контроль за уровнем развития физических качеств: силы, скоростно-силовой подготовки, быстроты, выносливости (общей, специальной), гибкости, равновесия.

Тема 11. Правила безопасности в биатлоне.

Правила безопасности при проведении стрелковой подготовки. Боксы для хранения оружия и боеприпасов и их оборудование. Ознакомление с

постановкой охранной сигнализации при оборудовании места хранения оружия и боеприпасов. Основные требования на приобретение, хранение и перевозку оружия и боеприпасов. Оформление документации для получения разрешения на провоз оружия и боеприпасов к месту учебно-тренировочных сборов и соревнований. Требования к соблюдению правил безопасности во время пристрелки оружия. Правила безопасности при проведении занятий в горной местности. Камнепады, лавины. Профилактика травматизма. Организация спортивного режима. Чередование нагрузки и отдыха. Требования, предъявляемые к местам учебно-тренировочных занятий (подготовка трассы на огневом рубеже, штрафном круге, тренировочной лыжне). Требования к инвентарю и экипировке биатлониста при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в неблагоприятных погодных условиях (сильный ветер, мороз, дождь, обледенелая лыжня и т.д.).

Тема 12. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по биатлону.

Подготовка и оборудование гоночных лыжных трасс для учебно-тренировочных занятий и соревнований в бесснежный и снежный периоды. Классификация трасс. Изыскание и проектирование трасс. Содержание и уход за трассами. Оборудование штрафных кругов. Машины и механизмы для прокладывания и обработки лыжных трасс. Машина для изготовления искусственного снега. Оборудование лыжных баз тренажерными устройствами. Краткая характеристика тренажеров, применяемых в биатлоне. Современный лыжный инвентарь, его разновидности и характеристика. Обувь и одежда биатлониста. Системы креплений и их характеристика. Новые лыжные мази и парафины, их назначение и характеристика. Различные вспомогательные приспособления для подготовки лыж (станки, газовые горелки, утюжки, цикли-скребки, дрели и т.д.). Производство лыжного инвентаря в стране и за рубежом. Выбор мест для строительства биатлонных стрельбищ и тиров. Оборудование современных стрельбищ и тиров. Мишени. Системы мишенных установок.

Тема 13. Общие основы организации и проведения спортивных соревнований по биатлону

Международные правила соревнований по биатлону. Виды соревнований. Отбор участников. Оформление заявок. Жеребьевка. Требования к подготовке трасс в различных видах соревновательной программы в биатлоне. Требования к огневому рубежу и мишенным установкам. Инвентарь, оружие и оснащенность спортсменов. Требования к оружию, одежде и боеприпасам. Пристрелка оружия. Виды стартов. Команды и сигналы старта. Условия прохождения лыжной трассы. Условия стрельбы. Правила безопасности. Правила замены оружия и оказание помощи участнику соревнований. Условия штрафов. Дисквалификация. Протесты.

Правила проведения чемпионатов мира и Олимпийских игр.

Тема 14. Гигиена, закаливание, режим и питание учащегося-спортсмена

Гигиенические требования к учебно-тренировочным занятиям в период освоения больших нагрузок. Режим дня в период напряженных физических нагрузок и международных соревнований. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Энергетические траты на сверхдлинных дистанциях и переходах. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для биатлонистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Восстановительные напитки, питательные смеси и специальные пищевые препараты, применяемые биатлонистами накануне, после и в процессе соревнований и тренировочных занятий.

Тема 15. Медицинское обеспечение, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи

Медицинское обеспечение учащихся-спортсменов в период освоения больших нагрузок. Дневник самоконтроля. Значение систематического использования контрольных тестов для самоконтроля. Объективные данные: ортопроба, вес, пульс, спирометрия, потоотделение, толщина кожной складки, результаты контрольных испытаний; субъективные данные: сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться. Понятие о перенапряжении и перетренировке. Изменение показателей самоконтроля при переутомлении и перетренировке. Травмы. Причины травм и их профилактика. Особенности травм в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований по биатлону.

2.3.3. Практическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации, совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей учащихся-спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлониста, обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей к 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.

Стрелковая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на: углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия, дальнейшее освоение корректировки стрельбы; совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности, подбор наиболее рациональной изготовки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-физиологических особенностей спортсмена; подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия; проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов; учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи), выбор темпа стрельбы, участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии с календарным планом их проведения.

2.3.4 Планирование занятий в годичном цикле подготовки

В таблицах 28-30 представлен примерный план распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-6 годов обучения.

2.3.5 Нормативные требования по видам подготовки

Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке для групп спортивного совершенствования представлены в Приложениях 1-2.

Примерные нормативы по специально-стрелковой подготовке для стрельбы из положения лежа и стоя, а также стрельбы с чередованием положений лежа-стоя отражены в приложениях 4-7.

Таблица 28 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения

Периоды тренировки			Подготовительный								Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год	
Месяцы			V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		I	II	III	IV			
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности																
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2	15	10	5	5	5	5	5	5	55	5	5	5	10	25	80	
	Бег с имит., км	1-2	200	160	170	180	130	180	55	55	1130	30	30	30	80	170	1300	
	Лыжероллеры, км	1-2	-	100	130	130	130	160	-	-	650	-	-	-	-	-	650	
	Лыжи, км	1-2	-	-	-	-	-	-	200	250	450	240	240	200	150	830	1280	
	Бег, бег с имит., км	3-4	-	50	70	70	60	50	-	-	300	-	-	-	-	-	300	
	Лыжи, км	3-4	-	-	-	-	-	-	50	70	120	70	70	70	30	240	360	
	Всего:			215	320	375	385	325	395	310	380	2705	345	345	305	270	1265	3970
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во		500	200	100	100	100	100	-	-	1100	-	-	-	-	-	1100	
	Стрельба б/н за с/п, кол-во		-	-	-	-	-	-	100	100	200	100	100	100	300	600	800	
	Холостой тренаж, ч		14	14	14	14	14	14	14	14	112	10	10	10	10	40	152	
	Всего выстрелов, кол-во:		500	200	100	100	100	100	100	100	1300	100	100	100	300	600	1900	
Комплексная подготовка	Стрельба в соч. с лыжами	к-во	-	-	-	-	-	-	650	650	1300	550	550	550	400	2050	2050	
		км	3-4	-	-	-	-	-	40	40	80	43	40	40	30	153	233	
	Стрельба в соч. с лыжерол. бегом	к-во	-	300	450	500	500	500	-	-	2250	-	-	-	-	-	2250	
		км	3-4	-	35	35	35	35	35	-	-	175	-	-	-	-	-	175
	Стрельба в соч. с ОФП, к-во		2-3	300	300	50	200	200	200	50	50	1250	50	-	-	-	50	1300
	Всего выстрелов, кол-во:			300	600	700	700	700	700	700	700	5100	600	550	550	400	2100	7200
Всего, км:			-	35	35	35	35	35	40	40	255	43	40	40	30	153	408	
ОФП	Гимнастика, труд. процессы, ч		4	4	4	4	4	4	3	1	28	1	1	1	-	3	31	
	Легкая атлетика, ч		3	3	3	2	2	-	-	-	13	-	-	-	-	-	13	
	Плавание, ч		4	4	4	4	4	4	3	1	27	-	-	-	-	-	27	
	Спортигры, ч		4	4	4	4	4	4	5	4	-	29	-	-	-	2	2	31
Теоретическая подготовка, ч			5	5	5	4	4	5	4	1	33	1	1	1	2	5	38	
Контрольные испытания, ч			2	2	2	2	4	2	2	2	18	2	2	2	2	8	26	
Контрольные тренировки и соревнования, кол-во			1	1	1	1	1	1	1	3	10	9	8	7	3	27	37	
Всего км в контрольной тренировке и соревнованиях			-	-	5	5	5	5	5	20	45	55	50	50	20	175	220	
Всего выстрелов в контрольной тренировке и соревнованиях			20	20	20	20	20	20	20	60	200	120	120	100	60	400	600	
ИТОГО циклической работы, км			215	355	415	425	365	445	355	440	3005	443	435	395	320	1593	4598	
ИТОГО выстрелов, кол-во			820	820	820	820	820	820	820	860	6600	820	770	750	760	3100	9700	

Таблица 29 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения

Периоды тренировки				Подготовительный							Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год	
Месяцы				V	VI	VII	VIII	IX	X	XI		XII	I	II	III			IV
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности																
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2		12	8	6	6	6	6	6	6	56	6	6	6	6	24	80
	Бег с имит., км	1-2		230	180	190	200	150	200	40	40	1230	40	40	40	60	180	1410
	Лыжероллеры, км	1-2		-	130	145	145	120	180	-	-	720	-	-	-	-	-	720
	Лыжи, км	1-2		-	-	-	-	-	-	250	280	530	275	270	200	150	895	1425
	Бег, бег с имит., км	3-4		-	50	60	70	60	50	-	-	290	-	-	-	-	-	290
	Лыжи, км	3-4		-	-	-	-	-	-	50	70	120	80	80	60	35	255	375
	Всего:			245	368	401	421	336	436	346	396	2946	401	396	306	251	1354	4300
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во			550	220	110	110	110	110	-	-	1210	-	-	-	-	-	1210
	Стрельба б/н за с/п, кол-во			-	-	-	-	-	-	110	110	1220	110	110	110	330	660	880
	Холостой тренаж, ч			15	15	15	15	15	15	15	15	120	11	11	11	11	44	164
	Всего выстрелов, кол-во:			550	220	110	110	110	110	110	110	1430	110	110	110	330	660	2090
Комплексная подготовка	Стрельба в соч. с лыжами	к-во		-	-	-	-	-	-	700	700	1400	600	600	600	440	2240	3640
		км	3-4	-	-	-	-	-	-	45	45	90	45	45	40	29	159	249
	Стрельба в соч. с лыжерол. бегом	к-во		-	330	390	550	550	550	-	-	2370	-	-	-	-	-	2370
		км	3-4	-	40	40	40	40	40	-	-	200	-	-	-	-	-	200
	Стрельба в соч. с ОФП, к-во		2-3	330	330	60	220	220	220	60	60	1500	60	-	-	-	60	1560
	Всего выстрелов, кол-во:			330	660	450	770	770	770	760	760	5270	660	600	600	440	2300	7570
	Всего, км:			-	40	40	40	40	40	45	45	290	45	45	40	29	159	449
ОФП	Гимнастика, труд. процессы, ч			4	4	4	4	4	4	3	1	28	1	1	1	-	3	31
	Легкая атлетика, ч			3	3	3	2	2	-	-	13	-	-	-	-	-	13	
	Плавание, ч			4	4	4	4	4	4	3	1	27	-	-	-	-	27	
	Спортигры, ч			4	4	4	4	4	5	4	-	29	-	-	-	2	2	31
Теоретическая подготовка, ч				5	5	5	4	4	5	4	1	33	1	1	1	2	5	38
Контрольные испытания, ч				2	2	2	2	4	2	2	2	18	2	2	2	2	8	26
Контрольные тренировки и соревнования, кол-во				1	1	1	1	1	1	1	3	10	9	8	7	3	27	37
Всего км в контрольной тренировке и соревнованиях				-	-	5	5	5	5	5	20	45	65	50	40	25	180	225
Всего выстрелов в контрольной тренировке и соревнованиях				20	20	20	20	20	20	20	60	200	120	120	100	60	400	600
ИТОГО циклической работы, км				242	408	446	466	381	481	396	461	3281	511	491	386	305	1693	4974
ИТОГО выстрелов, кол-во				900	900	580	900	900	900	890	930	6900	890	830	810	830	3360	10260

Таблица 30 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для групп спортивного совершенствования 3-6 годов обучения

Периоды тренировки				Подготовительный								Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год
Месяцы				V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		I	II	III	IV		
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности																
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2		12	8	6	6	6	6	6	6	56	6	6	6	6	24	80
	Бег с имит., км	1-2		255	175	200	200	160	200	60	60	1310	40	40	40	80	200	1510
	Лыжероллеры, км	1-2		-	140	160	170	140	190	-	-	800	-	-	-	-	-	800
	Лыжи, км	1-2		-	-	-	-	-	-	280	320	600	300	300	240	180	1020	1620
	Бег, бег с имит., км	3-4		-	50	70	70	50	50	-	-	290	-	-	-	-	-	290
	Лыжи, км	3-4		-	-	-	-	-	-	60	70	130	70	80	70	30	250	380
	Всего:			267	373	436	446	356	446	406	456	3186	416	426	356	296	1494	4680
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во			400	200	100	100	100	100	100	1200	100	100	100	100	400	1600	
	Стрельба б/н за с/п, кол-во			-	-	-	-	-	-	100	100	200	100	100	100	200	500	700
	Холостой тренаж, ч			14	14	14	14	14	14	14	14	112	10	10	10	10	40	152
	Всего выстрелов, кол-во:			400	200	100	100	100	100	200	200	1400	200	200	200	300	900	2300
Комплексная подготовка	Стрельба в соч. с лыжами	к-во		-	-	-	-	150	350	350	350	1200	500	500	500	400	1900	3100
		км	3-4	-	-	-	-	-	-	60	60	120	70	70	60	19	219	339
	Стрельба в соч. с лыжерол. бегом	к-во		-	250	350	400	400	400	-	-	1800	-	-	-	-	-	1800
		км	3-4	-	50	50	50	50	50	-	-	250	-	-	-	-	-	250
	Стрельба в соч. с ОФП, к-во		2-3	200	200	200	200	200	200	50	50	1300	-	-	-	-	-	1300
	Всего выстрелов, кол-во:			200	450	550	600	750	950	400	400	4300	500	500	500	400	1900	6200
	Всего, км:			-	50	50	50	50	50	60	60	370	70	70	60	19	219	589
ОФП	Гимнастика, труд. процессы, ч			4	4	4	4	4	4	3	1	28	1	1	1	-	3	31
	Легкая атлетика, ч			3	3	3	2	2	-	-	13	-	-	-	-	-	13	
	Плавание, ч			4	4	4	4	4	4	3	1	27	-	-	-	-	27	
	Спортигры, ч			4	4	4	4	4	5	4	-	29	-	-	-	2	2	31
Теоретическая подготовка, ч				5	5	5	4	4	5	4	1	33	1	1	1	2	5	38
Контрольные испытания, ч				2	2	2	2	4	2	2	2	18	2	2	2	2	8	26
Контрольные тренировки и соревнования, кол-во				1	1	1	1	1	1	1	3	10	9	8	7	3	27	37
Всего км в контрольной тренировке и соревнованиях				-	-	5	5	5	5	5	20	45	65	65	60	30	220	265
Всего выстрелов в контрольной тренировке и соревнованиях				30	30	60	60	120	120	140	160	720	360	360	320	60	1100	1820
ИТОГО циклической работы, км				267	423	491	501	411	501	471	536	3601	551	561	470	345	1933	5534
ИТОГО выстрелов, кол-во				630	680	710	760	970	1170	740	760	6420	1060	1060	1020	760	3900	10320

В таблицах 31-32 приведены контрольно-переводные нормативы для групп спортивного совершенствования.

Таблица 31 – Контрольно-переводные нормативы для групп спортивного совершенствования 1-го и 2-го годов обучения

Тест	Балл	1-й год обучения		2-й год обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 100 м, с	5	13,03 и менее	15,05 и менее	13,02 и менее	15,00 и менее
	4	13,04-13,07	15,06-15,09	13,03-13,06	15,01-15,04
	3	14,08-14,11	15,10-15,13	14,07-14,01	15,05-15,08
	2	14,12-14,15	15,14-16,17	14,11-14,14	15,09-16,11
	1	14,16 и более	16,18 и более	14,15 и более	16,12 и более
Кросс 1000 м (девочки), мин, с	5	-	4,12 и менее	-	4,00 и менее
	4	-	4,13 -4,18	-	4,01 -4,06
	3	-	4,19 -4,24	-	4,07 -4,12
	2	-	4,25-4,27	-	4,13-4,17
	1	-	4,28 и более	-	4,18 и более
Кросс 1500 м (мальчики), мин, с	5	5,15 и менее	5,25 и менее	5,15 и менее	5,10 и менее
	4	5,16-5,21	5,26-5,31	5,16-5,21	5,11-5,16
	3	5,22-5,27	5,32-5,37	5,22-5,27	5,17-5,22
	2	5,28-5,32	5,38-5,42	5,28-5,32	5,23-5,27
	1	5,33 и более	5,43 и более	5,33 и более	5,28 и более
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек, раз.	5	40	35	40	35
	4	39	34	39	34
	3	38	33	38	33
	2	37	32	37	32
	1	36	31	36	31
Прыжок с места, см	5	210	200	220	200
	4	205	195	215	195
	3	200	190	210	190
	2	195	185	205	185
	1	190	180	200	180
Тройной прыжок, см	5	565	555	580	570
	4	555	545	570	560
	3	545	535	560	550
	2	535	525	550	540
	1	525	515	540	530
Подтягивание из виса на высокой перекладине, р	5	10	7	12	7
	4	9	6	11	6
	3	8	5	10	5
	2	7	4	9	4
	1	6	3	8	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	5	35	25	40	30
	4	34	24	39	29
	3	33	23	38	28

полу, раз	2	32	22	37	27
	1	31	21	36	26
Стрельба из малокалиберной винтовки, 50м, мишень № 7, 10 выстрелов – лежа, очки	5	90 и более	90 и более	92 и более	92 и более
	4	89-84	89-84	91-86	91-86
	3	83-79	83-79	85-81	85-81
	2	78-74	78-74	80-76	80-76
	1	73 и менее	73 и менее	75 и менее	75 и менее
Стрельба из малокалиберной винтовки, 50 м, мишень № 7, 10 выстрелов – лежа, стоя, очки	5	145 и более	145 и более	150 и более	150 и более
	4	144-139	144-139	149-145	149-145
	3	138-134	138-134	144-140	144-140
	2	133-129	133-129	139-135	139-135
	1	128 и менее	128 и менее	134-130	134-130
Стрельба из малокалиберной винтовки, 50 м, мишень № 7, 10 выстрелов – стоя, очки	5	55 и более	55 и более	58 и более	58 и более
	4	54-50	54-50	57-53	57-53
	3	49-45	49-45	52-48	52-48
	2	44-40	44-40	47-43	47-43
	1	39 и менее	39 и менее	42 и менее	42 и менее

Таблица 32 – Контрольно-переводные нормативы для групп спортивного совершенствования 3-6 годов обучения

Тест	Балл	Мальчики	Девочки
Бег 100 м, с	5	13,00 и менее	14,08 и менее
	4	13,01-13,04	14,09-15,12
	3	14,05-14,09	15,13-15,17
	2	14,10-14,13	15,18-16,21
	1	14,15 и более	16,23 и более
Кросс 1000 м (девочки), мин, с	5	-	3,56 и менее
	4	-	3,57 -4,02
	3	-	4,03 -4,08
	2	-	4,09 -4,13
	1	-	4,14 и более
Кросс 1500 м (мальчики), мин, с	5	4,40 и менее	4,50 и менее
	4	4,41-4,46	4,51-4,56
	3	4,47-4,52	4,57-5,02
	2	4,53-4,57	5,03-5,07
	1	4,58 и более	5,08 и более
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек, раз.	5	45	35
	4	44	34
	3	43	33
	2	42	32
	1	41	31
Прыжок с места, см	5	220	200
	4	215	195
	3	210	190
	2	205	185

	1	200	180
Тройной прыжок, см	5	600	590
	4	590	580
	3	580	570
	2	570	560
	1	560	550
Подтягивание из виса на высокой перекладине, р	5	12	7
	4	11	6
	3	10	5
	2	9	4
	1	8	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	5	45	30
	4	44	29
	3	43	28
	2	42	27
	1	41	26
Стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция – 50 м, мишень № 7, 10 выстрелов – лежа с упора	5	95 и более	95 и более
	4	94-89	94-89
	3	88-84	88-84
	2	83-79	83-79
	1	78 и менее	78 и менее
Стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция – 50 м, мишень № 7, 10 выстрелов из двух положений (лежа, стоя), очки	5	160 и более	160 и более
	4	159-155	159-155
	3	154-150	154-150
	2	149-145	149-145
	1	141 и менее	141 и менее
Стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция – 50 м, мишень № 7, 10 выстрелов – стоя, очки	5	65 и более	65 и более
	4	64-60	64-60
	3	59-55	59-55
	2	54-50	54-50
	1	46 и менее	46 и менее

2.4 Планирование и содержание занятий на этапе 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 соревнованиях. 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 учебно-тренировочного процесса в группах высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темп прироста его функциональных

характеристик, реально освоенные спортсменом объем тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту специальной физической подготовленности и технико-тактическому мастерству спортсмена.

2.4.1 Учебный план в группах высшего спортивного мастерства

В таблицах 33-34 приводится примерный годовой расчет учебных часов для групп высшего спортивного мастерства.

Таблица 33 – Типовой учебный план для групп высшего спортивного мастерства до 5 лет

Содержание занятий	Всего академ. часов	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный			Переходный	Подготовительный				
		Месяцы											
	В МИН.	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	1800	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП)	10260	855	855	855	855	855	855	855	855	855	855	855	855
Специальная физическая подготовка (СФП):	19840	1655	1655	1655	1655	1650	1650	1650	1650	1655	1655	1655	1655
Лыжная подготовка	5470	455	455	455	455	455	460	460	455	455	455	455	455
Стрелковая подготовка	5470	455	455	455	455	460	455	455	460	455	455	455	455
Комплексная подготовка	27360	2280	2280	2280	2280	2280	2280	2280	2280	2280	2280	2280	2280
Итого академических часов (в минутах):	68400	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700	5700
Участие в спортивных соревнованиях		+			+	+	+	+					+
ВСЕГО академических часов (в минутах):	70200	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850	5850

Таблица 34 – Типовой учебный план для групп высшего спортивного мастерства НК

Содержание занятий	Всего академ. часов в мин.	Периоды											
		Подготовительный			Соревновательный			Переходный	Подготовительный				
		Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	1800	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП)	10920	910	910	910	910	910	910	910	910	910	910	910	910
Специальная физическая подготовка (СФП):	21195	1765	1765	1765	1765	1765	1765	1765	1765	1765	1770	1770	1770
Лыжная подготовка:	5845	490	490	490	490	485	490	485	485	485	485	485	485
Стрелковая подготовка	5845	490	485	485	485	490	485	490	490	490	485	485	485
Комплексная подготовка	29275	2435	2440	2440	2440	2440	2440	2440	2440	2440	2440	2440	2440
Итого академических часов (в минутах):	73080	6090	6090	6090	6090	6090	6090	6090	6090	6090	6090	6090	6090
Участие в спортивных соревнованиях		+		+	+	+	+	+					+
ВСЕГО академических часов (в минутах):	74880	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240	6240

2.4.2 Теоретическая подготовка

Тема 1. Планирование спортивной подготовки в биатлоне.

Планирование средств, объем и интенсивность тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена. Планирование тренировочных средств, их объем и интенсивность в условиях среднегорья и высокогорья.

Тема 2. Специальная физическая подготовка биатлониста.

Пути интенсификации учебно-тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства. Традиционные и нетрадиционные принципы и формы построения тренировки. Моделирование соревновательной деятельности в условиях тренировки. Использование среднегорья и высокогорья в подготовке биатлонистов. Формы гипоксической тренировки (использование дыхательных масок, передвижение с задержкой дыхания, барокамеры). Увеличение доли снежной подготовки в подготовительном периоде (глетчер). Контроль за уровнем развития специальной физической подготовленности.

Тема 3. Организация и проведение спортивных соревнований.

Международные правила соревнований по биатлону. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в международных соревнованиях. Условия допуска к участию в этапах Кубка мира, чемпионата мира, Олимпийских играх. Жеребьевка. Жюри. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Виды стартов. Правила прохождения дистанции.

Тема 4. Психологическая и тактическая подготовка.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции, большого количества зрителей, в различных погодных условиях. Тактика стрельбы и прохождения дистанции. Тактические методы ведения спортивной борьбы в разных дисциплинах биатлона (спринт, гонка преследования, индивидуальная гонка, массовый старт, эстафета, смешанная эстафета, одиночная эстафета, суперспринт,). Определение тактического плана перед соревнованиями и анализ его реализации.

Тема 5. Предупреждение травм и оказание первой медицинской помощи.

Причины травм и их профилактика. Первая медицинская помощь при травмах. Остановка кровотечений. Переноска пострадавших. Оказание

помощи пострадавшему на воде. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

Тема 6. Анализ соревновательной деятельности.

Эффективность и стабильность техники передвижения на лыжах и техники стрельбы в условиях соревновательной деятельности. Подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовки для успешного и стабильного выступления на крупнейших соревнованиях. Подробный разбор и анализ каждого соревнования. Составление отчета о соревновании.

Тема 7. Контроль и учет учебно-тренировочного процесса.

Задачи, методы и организация комплексного контроля на этапе достижения высшего спортивного мастерства. Контроль за физическим, функциональным, техническим, психологическим состоянием спортсменов. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля. Анализ индивидуальных показателей комплексного контроля спортсменов в годичном цикле подготовки.

Тема 8. Восстановительные мероприятия.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов. Организация восстановительных мероприятий на этапе достижения высшего спортивного мастерства.

Тема 9. Методические особенности подготовки биатлониста.

Особенности и закономерности построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Средства и методы на различных этапах подготовки спортсменов. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий. Тренировка в условиях среднегорья. Тесты для оценки развития стрелковой, физической, функциональной, технической, тактической и психологической подготовленности.

Тема 10. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Оборудование лыжных баз и стадионов. Требования к выбору мест проведения соревнований по биатлону. Подготовка лыжных трасс для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в бесснежный и снежный период. Классификация трасс. Уход и содержание лыжных трасс. Необходимое оборудование для подготовки лыжных трасс. Современный лыжный инвентарь и уход за ним. Обувь и одежда биатлонистов. Системы креплений и их характеристика. Классификация современных лыжных мазей и их характеристика. Применение лыжных мазей для тренировочных занятий и соревнований. Приспособления для подготовки лыж и ухода за ними.

Технические средства для определения качества смазки лыж. Стрелковое биатлонное оружие и уход за ним. Патроны и их характеристика.

2.4.3 Практическая подготовка

Основные задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства 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 и 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.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения.

В стрелковой подготовке на этапе ВСМ основное внимание направлено на: углубление знаний материальной части малокалиберного оружия, подбор оружия и патронов к соревнованиям, отладку оружия; дальнейшее совершенствование техники стрельбы в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью; совершенствование тактического мастерства выполнения отдельных компонентов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

2.4.4 Планирование занятий в годичном цикле подготовки

В таблицах 35-36 представлены примерные план распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для групп высшего спортивного мастерства.

2.4.5 Нормативные требования по всем видам подготовки

Нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке для групп высшего спортивного мастерства представлены в Приложениях 1-2.

Таблица 35 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для групп высшего спортивного мастерства

Периоды тренировки			Подготовительный								Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год	
Месяцы			V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		I	II	III	IV			
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности																
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2	30	10	5	5	5	5	5	5	70	-	-	-	-	-	70	
	Бег с имит., км	1-2	110	200	250	250	150	110	-	-	1070	-	-	-	90	90	1160	
	Лыжероллеры, км	1-2	-	120	150	160	170	110	-	-	710	-	-	-	-	-	710	
	Лыжи, км	1-2	-	-	-	-	200	250	300	350	1100	150	150	150	200	650	1750	
	Бег, бег с имит., км	3-4	-	60	80	80	60	50	-	-	330	-	-	-	-	-	330	
	Лыжи, км	3-4	-	-	-	-	-	-	50	90	140	90	90	70	30	280	420	
	Всего:		140	390	485	495	585	525	355	445	3420	240	240	220	320	1020	4450	
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во		600	240	120	120	120	120	-	-	1320	-	-	-	-	-	1320	
	Стрельба б/н за с/п, кол-во		-	-	-	-	-	-	130	130	260	130	130	130	350	740	1000	
	Холостой тренаж, ч		16	16	16	16	16	16	16	16	128	12	12	12	12	48	176	
	Всего выстрелов, кол-во:		600	240	120	120	120	120	130	130	1580	130	130	130	350	740	2320	
Комплексная подготовка	Стрельба в соч. с лыжами	к-во	-	-	-	-	-	-	750	750	1500	650	650	650	460	2410	3910	
		км	3-4	-	-	-	-	70	80	100	120	370	130	130	100	50	410	780
	Стрельба в соч. с лыжерол. бегом	к-во	-	350	430	600	600	600	-	-	2580	-	-	-	-	-	2580	
		км	3-4	-	60	60	60	60	60	-	-	300	-	-	-	-	-	300
	Стрельба в соч. с ОФП, к-во		2-3	340	340	265	230	230	230	65	65	1765	65	-	-	-	65	1830
	Всего выстрелов, кол-во		340	690	695	830	830	830	815	815	5845	715	650	650	460	2475	8320	
ОФП	Всего, км:		-	60	60	60	130	140	100	120	670	130	130	100	50	410	1080	
	Гимнастика, труд. процессы, ч		4	4	4	4	4	4	3	1	28	1	1	1	-	3	31	
	Легкая атлетика, ч		3	3	3	2	2	-	-	-	13	-	-	-	-	-	13	
	Плавание, ч		4	4	4	4	4	4	3	1	28	-	-	-	-	-	28	
Спортигры, ч		5	4	4	4	4	4	4	4	-	29	-	-	-	2	2	31	
Теоретическая подготовка, ч			5	5	5	4	4	5	4	1	33	1	1	1	2	5	38	
Контрольные испытания, ч			2	2	2	2	4	2	2	2	18	2	2	2	2	8	26	
Контрольные тренировки и соревнования, кол-во			1	1	2	2	4	4	5	6	25	8	8	6	2	24	49	
Всего км в контрольной тренировке и соревнованиях			5	5	5	5	10	10	10	20	70	65	65	60	20	210	280	
Всего выстрелов в контрольной тренировке и соревнованиях			20	20	20	20	20	20	20	60	200	120	120	100	60	400	600	
ИТОГО циклической работы, км			145	455	550	560	725	675	465	585	4160	435	435	380	390	1640	5800	
ИТОГО выстрелов, кол-во			960	950	635	970	970	970	965	1005	7625	965	900	880	870	3615	11240	

Таблица 36 – Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для групп высшего спортивного мастерства (НК)

Периоды тренировок				Подготовительный								Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год	
Месяцы				V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		I	II	III	IV			
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности																	
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2		30	10	5	5	5	5	5	5	70	-	-	-	-	-	70	
	Бег с имит., км	1-2		120	200	250	250	160	100	-	-	1080	-	-	-	90	90	1170	
	Лыжероллеры, км	1-2		-	150	160	170	150	170	-	-	800	-	-	-	-	-	800	
	Лыжи, км	1-2		-	-	-	-	250	300	330	400	1280	200	200	200	300	900	2180	
	Бег, бег с имит., км	3-4		-	60	80	80	60	50	-	-	330	-	-	-	-	-	330	
	Лыжи, км	3-4		-	-	-	-	-	-	50	90	140	90	90	70	30	280	420	
	Всего:			150	420	495	505	625	625	385	495	3700	290	290	270	420	1270	4970	
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во				500	200	100	100	100	100	100	1300	100	100	100	100	400	1700	
	Стрельба б/н за с/п, кол-во				-	-	-	-	-	-	100	100	200	100	100	100	300	600	800
	Холостой тренаж, ч				14	14	14	14	14	14	14	112	10	10	10	10	40	152	
	Всего выстрелов, кол-во				500	200	100	100	100	100	200	200	1500	200	200	200	400	1000	2500
Комплексная подготовка	Стрельба в соч. с лыжами	к-во		-	-	-	-	200	400	400	400	1400	600	600	600	400	2200	3600	
		км	3-4	-	-	-	-	75	85	105	120	385	130	130	100	50	410	795	
	Стрельба в соч. с лыжерол. бегом	к-во		-	300	450	500	500	500	-	-	2250	-	-	-	-	-	2250	
		км	3-4	-	60	60	60	70	70	-	-	320	-	-	-	-	-	320	
	Стрельба в соч. с ОФП, к-во		2-3	300	300	100	200	200	200	50	50	1400	-	-	-	-	-	1400	
	Всего выстрелов, кол-во			300	600	550	700	900	1100	450	450	5050	600	600	600	400	2200	7250	
Всего, км:			-	60	60	60	145	155	105	120	705	130	130	100	50	410	1115		
ОФП	Гимнастика, труд. процессы, ч			4	4	4	4	4	4	3	1	28	1	1	1	-	3	31	
	Легкая атлетика, ч			3	3	3	2	2	-	-	13	-	-	-	-	-	13		
	Плавание, ч			4	4	4	4	4	4	3	1	28	-	-	-	-	28		
	Спортигры, ч			5	4	4	4	4	4	4	-	29	-	-	-	2	2	31	
Теоретическая подготовка, ч				5	5	5	4	4	5	4	1	33	1	1	1	2	5	38	
Контрольные испытания, ч				2	2	2	2	4	2	2	2	18	2	2	2	2	8	26	
Контрольные тренировки и соревнования, кол-во				1	1	2	2	4	4	5	6	25	9	9	6	2	26	51	
Всего км в контрольной тренировке и соревнованиях				5	5	10	10	10	10	20	30	100	65	65	65	20	215	315	
Всего выстрелов в контрольной тренировке и соревнованиях				30	30	60	60	120	120	140	160	720	400	400	320	60	1180	1900	
ИТОГО циклической работы, км				155	485	565	575	780	790	510	645	4505	485	485	435	490	1895	6400	
ИТОГО выстрелов, кол-во				830	830	710	860	1120	1320	790	810	7270	1200	1200	1120	860	4380	11650	

Примерные нормативы по специально-стрелковой подготовке для стрельбы из положения лежа и стоя, а также стрельбы с чередованием положений лежа-стоя отражены в приложениях 4-7.

Контрольно-переводные нормативы для групп высшего спортивного мастерства представлены в таблице 37.

Таблица 37 – Контрольно-переводные нормативы для групп высшего спортивного мастерства

Тест	Балл	Мальчики	Девочки
Бег 100 м, с	5	12,06 и менее	14,06 и менее
	4	12,07-12,10	14,07-15,10
	3	12,11-12,15	15,11-15,15
	2	12,16-12,19	15,16-16,19
	1	12,20 и более	16,20 и более
Кросс 1000 м (девочки), мин, с	5	-	3,50 и менее
	4	-	3,51 -3,56
	3	-	3,57 -4,02
	2	-	4,03 -4,07
	1	-	4,08 и более
Кросс 1500 м (мальчики), мин, с	5	4,25 и менее	4,35 и менее
	4	4,26-4,31	4,36-4,41
	3	4,32-4,37	4,42-4,47
	2	4,38-4,42	4,48-4,52
	1	4,43 и более	4,53 и более
Подъем туловища в положении лежа за 30 сек, раз	5	45	35
	4	44	34
	3	43	33
	2	42	32
	1	41	31
Прыжок с места, см	5	230	200
	4	225	195
	3	220	190
	2	215	185
	1	210	180
Тройной прыжок, см	5	620	610
	4	610	600
	3	600	590
	2	590	580
	1	580	570
Подтягивание из виса на высокой перекладине, р	5	15	8
	4	14	7
	3	13	6
	2	12	5
	1	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу,	5	50	30

раз	4	49	29
	3	48	28
	2	47	27
	1	46	26
Стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция – 50 м, мишень № 7, 10 выстрелов – лежа с упора	5	95 и более	95 и более
	4	94-89	94-89
	3	88-84	88-84
	2	83-79	83-79
	1	78 и менее	78 и менее
Стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция – 50 м, мишень № 7, 10 выстрелов из двух положений (лежа, стоя), очки	5	160 и более	160 и более
	4	159-155	159-155
	3	154-150	154-150
	2	149-145	149-145
	1	141 и менее	141 и менее
Стрельба из малокалиберной винтовки, дистанция – 50 м, мишень № 7, 10 выстрелов – стоя, очки	5	65 и более	65 и более
	4	64-60	64-60
	3	59-55	59-55
	2	54-50	54-50
	1	46 и менее	46 и менее

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

3.1 Психологическая подготовка

В системе психологической подготовки учащихся-спортсменов следует выделить следующие направления:

- формирование мотивации занятий биатлоном;
- волевая подготовка;
- психорегулирующая тренировка;
- совершенствование реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулирование психической напряженности;
- совершенствование толерантности эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями.

Принципиально важно сохранение желания учащихся-спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении значительного времени. С особой остротой эта проблема возникает в связи с резко возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками, физическим и психическим напряжениями, затратами времени.

На этапе начальной подготовки учебно-тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, он содержит много нового и интересного и спортсмены прогрессируют от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных биатлонистов естественный интерес к занятиям.

В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям.

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация их деятельности на систематическое преодоление все возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создает для этого предпосылки как в тренировке, так и в соревнованиях, что способствует воспитанию волевых качеств.

Для достижения ожидаемых спортивных результатов важное значение имеет комплекс психических качеств, который в совокупности обеспечивает способность спортсменов к регулированию психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Спортсмена следует обучить умению преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать

ситуацию, принимать решения и реализовывать их, развивать сосредоточенность и устойчивость внимания, выдержку и самообладание.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств, развитию наблюдательности, вооружению спортсменов способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия, различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой, овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.).

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляций дыхания, переключения внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию включает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о соперниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру-преподавателю следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики.

Формирование ценностных ориентаций учащихся-спортсменов как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания учащегося-спортсмена. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических изменениях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предполагает проведение

широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере приобретения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, корректировать формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п.

Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивного коллектива в целом.

Ввиду ответственности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

В помощь тренеру-преподавателю по организации психологической подготовки прилагается примерная план-схема психологической подготовки (таблица 38).

Таблица 38 – Примерная план-схема психологической подготовки

Задачи	Средства и методы
Подготовительный период	
Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение попыток достичь успеха, поощрение достижений
Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения и наказания
Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	То же
Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости, решительности, выдержки, терпения, самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
Овладение приемами саморегуляции психических состояний: изменение мыслей по желанию; подчинение самоприказу; успокаивающая и активизирующая разминка; дыхательные упражнения; идеомоторная тренировка; психорегулирующая тренировка; успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
Развитие психических функций и качеств, необходимых для успешной деятельности в биатлоне: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового, применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах.

Соревновательный период	
Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
Овладение методикой формирования состояния полной готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий биатлонистов, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости
Совершенствование методики саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований
Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести спортсменов через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино и др.
Формирование уверенности в своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы реальной готовности спортсмена, убеждение его в возможности решить поставленные соревновательные задачи.
Сохранение оптимального нервно-психического состояния, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуально значимого комплекса психорегулирующих мероприятий
Мобилизации сил на достижение высоких спортивных результатов.	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности и профилактики неблагоприятных психических состояний
Снятие соревновательного напряжения.	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия

3.2 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Высокое тактическое мастерство учащегося-спортсмена базируется на требуемом уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Основу тактического мастерства составляют следующие понятия:

Тактические знания – совокупность представлений о средствах, принципах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности избранного вида спорта.

Тактические умения – форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий.

Тактическое мышление – это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Последнее характеризуется способностью учащегося-спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических

задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное — кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Факторы, определяющие содержание тактики:

- 1) специфика биатлона как циклического вида спорта
- предварительное составление графика — скорости преодоления отрезков дистанции с учетом собственного состояния, состава противников, метеорологических условий и задач соревнований;
- 2) задачи, поставленные перед спортсменом или командой;
- 3) уровень подготовленности — состояние подготовленности самого спортсмена, его физических данных, уровня развития физической подготовленности;
- 4) количество освоенных умений и навыков ведения тактической борьбы;
- 5) знания правильного использования их в различных ситуациях;
- 6) психологическая устойчивость при выполнении тактических приемов при влиянии сбивающих факторов;
- 7) способность быстро оценивать возникающую ситуацию;
- 8) качество технического выполнения тактических действий, согласованность своих действий с партнерами;
- 9) особенность действий соперников-противников.

Различают два вида тактической подготовки: общую тактическую подготовку и специальную тактическую подготовку.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи.

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике.
2. Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в целом и в стране).
3. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках.
4. Разработка плана выступления спортсмена на соревнованиях, его индивидуальной тактики, исходя из готовности на данный момент,

включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая).

5. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.

6. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

7. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника.

8. Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Формы ведения соревновательной борьбы:

тактика выигрыша соревнований. Основная задача: победить соперника. Обычно применяют в финальных соревнованиях: «тактика отрыва», «тактика финишного «створа»», сохранение сил для финального заезда, «тактика изматывания спортсмена»;

тактика выигрыша соревнований с высоким результатом. Основная задача: выиграть соревнования и показать одновременно высокий результат;

тактика выхода в очередной тур состязаний. Основная задача: показать результат достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал, полуфинал и финал.

Специфическими средствами тактической подготовки служат тактические способы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения, используемые для решения определенных тактических задач.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются:

- а) в облегченных условиях;
- в) в условиях максимально приближенных к соревновательным;
- б) в усложненных условиях.

Для овладения тактикой действий может использоваться вся совокупность словесных, наглядных и практических средств в циклических видах спорта – многократное выполнение упражнений в соответствии с тактической схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий. При этом учитываются

скорость и время прохождения отрезков и дистанций; темп движения, расстояние, характер и величина развиваемых усилий.

Наибольший объем средств и методов тактической подготовки в макроцикле приходится на конец подготовительного и соревновательный период. На первом этапе подготовительного периода совершенствуются лишь отдельные компоненты тактики. Важное место тактическая подготовка занимает на этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям. Уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности, сформировавшийся к этому этапу, позволяет перейти к отработке тактики в её наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Все средства, способы и формы ведения спортивной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план – это программа основных действий отдельных спортсменов или команды.

Составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований.

Тактический план имеет следующие разделы:

1. Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.
2. Общая форма тактической борьбы – активная, пассивная, комбинированная.
3. Распределение сил на протяжении всего соревнования.
4. Распределение сил в процессе прохождения дистанции.
5. Возможные переключения от одного вида тактики к другому непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач.
6. Данные о соперниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.
7. Данные о месте соревнований, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях.

Тактическая подготовленность – умение учащегося-спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности учащегося-спортсмена зависит от степени владения им средствами, формами и видами тактики вида дистанции в биатлоне.

Средствами тактики являются все тактические приемы и способы их выполнения.

Принципиальное значение имеет качество тактической подготовки. Для ее совершенствования необходимо:

обладание достаточным уровнем знаний о тактике соревновательной борьбы и объемом освоенных спортсменом умений и навыков;

наличие способности предвидения (прогнозирования) возможных вариантов тактической борьбы на соревнованиях.

психологическая устойчивость учащегося-спортсмена при решении тактических задач.

оперативная коррекция тактики в ходе соревнований;

достаточная мотивация (заинтересованность) учащегося-спортсмена и его волевые возможности при достижении цели;

правильный анализ результатов соревнования для дальнейшего совершенствования тактической подготовленности.

Совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач.

1. Расширить знания о тактике соревновательной борьбы.
2. Увеличить объем освоенных учащимся-спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы.
3. Сформировать психологическую устойчивость учащегося-спортсмена при решении тактических задач.
4. Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования.
5. Улучшить уровень мотивации (заинтересованности) спортсмена в достижении спортивного результата.
6. Формирование способности проводить анализ результатов соревнования.

Для решения первой задачи «Расширить знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта», необходимы следующие действия:

анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов;
изучение научно-методической литературы и видео-материалов о соревновательной деятельности;

расширение знаний о правилах соревнований, тактических действиях соперников и условий проведения главных спортивных соревнований.

При решении второй задачи «Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы», необходимо использовать 4 группы средств тактической подготовки:

тренировка без соперника, применяется для овладения основными технико-тактическими действиями;

тренировка с условным соперником, предполагает использование вспомогательных снарядов и приспособлений (манекенов, моделей противника с заранее разработанной программой действий, тренажерные устройства);

тренировка с партнером по команде, создает более приближенные к соревнованию условия;

тренировка с неизвестным соперником, позволяет совершенствовать тактику в условиях информационного и временного дефицита.

Решение третьей и четвертой задач «Сформировать психологическую устойчивость учащегося-спортсмена при решении тактических задач» и «Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования», применяются следующие методические приемы:

создание облегченных условий выполнения технико-тактических действий (лидирование и информация о качестве выполняемых действий (данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.);

создание усложненных условий выполнения технико-тактических действий;

создание контрастных условий с резким изменением ситуации при выполнении технико-тактических действий;

реализация изучаемых технико-тактических действий в соревновательной обстановке.

Решение пятой задачи «Улучшить уровень мотивации (заинтересованности) спортсмена в достижении спортивного результата» предполагает:

выявление индивидуальных особенностей психики спортсмена;

определение важных для спортсмена мотивов занятия спортом;

создание точной «установки» на результат;

добиться сохранения высокого уровня мотивации на соревнованиях.

Решение шестой задачи «Формирование способности проводить анализ результатов соревнования» требует следующих подходов:

собрать необходимый объем информации о прошедших соревнованиях.

оценить действия спортсмена и его соперников;

разработать новые технико-тактические действия с учетом проведенного анализа полученной информации.

3.3 Воспитательная работа

Главной задачей воспитательной работы с биатлонистами является воспитание высоких моральных качеств, любви к Родине, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения подопечного во время учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Успешность воспитания юных биатлонистов во многом определяется способностью тренера-преподавателя еженедельно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности учащегося-спортсмена, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, спортивной школой, страной.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах убеждать учащегося-спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Тем не менее в работе с учащимися-спортсменами надлежит придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. На учебно-тренировочных занятиях все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности учащегося-спортсмена. В коллективе учащийся-спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно, физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и

субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Определенное место в воспитательной работе с биатлонистами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, ведущих спортсменов, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена высокие морально-волевые качества. Напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

При подготовке биатлониста следует знать, что воспитательная работа – сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания:

гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству;

профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в биатлоне; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психологические нагрузки;

нравственное: воспитание преданности и любви к Беларуси; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбе товарищам по команде; уважение к тренеру; приобщение к истории, традициям биатлона;

правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива должно включать в себя следующее:

варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;

повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;

формирование личности спортсмена;

изучение спортсмена как члена коллектива;

изучение учебной группы как коллектива;

изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

управление коллективом – изучение тренером-преподавателем личностных качеств спортсмена, изучение коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов между собой.

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

закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в их подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного спортсмена; в нем спортсмен формируется всесторонне – в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;

внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных, как в спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;

использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного поведения спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или соревнований;

Направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависит от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Предъявляя требования, педагогу следует соблюдать следующие правила:

предъявляться на основе взаимного уважения;

быть ясным и недвусмысленным;

соответствовать уровню развития учащегося-спортсмена и коллектива;

быть предметным и понятным учащимся-спортсменам и коллективу;

в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;

контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Следует постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

ориентация на цель воспитания – это решающий критерий;

суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

не делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, получить их признание;

спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание ранее достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Таким образом, поощрение и наказание, решают одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе часто применяется и похвала. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении.

Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива, побуждающая к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима. Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Воспитательная работа с юными спортсменами проводится по единому плану, утвержденному директором учебного заведения, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать: четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение научно-методической литературы.

Используются следующие формы воспитательной работы:

- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с ветеранами-выпускниками детско-юношеской спортивной школы;

- просмотр учебных видеофильмов, встречи с выдающимися (известными) спортсменами;

- участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы и т.п.;

- участие в организации и проведении соревнований внутри детско-юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;

- участие в проведении занятий по начальному обучению в качестве инструкторов-общественников.

Особое значение в воспитательной работе имеют регулярный контроль за учебной деятельностью учащихся в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директором школы, классным руководителем и родителями учащегося-спортсмена.

РАЗДЕЛ 4. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

4.1 Научно-методическое и медицинское обеспечение

Научно-методическое обеспечение (далее – НМО) и медицинское обеспечение (МО) направлены на обеспечение безопасной спортивной подготовки, укрепление здоровья учащихся-спортсменов и достижение высоких спортивных результатов без негативных последствий и вреда здоровью учащихся.

Мероприятия НМО и МО призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсменов, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям биатлоном, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также вносить значимый вклад в совершенствование системы отбора учащихся-спортсменов на каждом этапе подготовки с применением научно-обоснованных методов, прогнозирование спортивных результатов и оценку эффективности сопровождающих программ питания, фармакологической поддержки и восстановления.

Медицинское обеспечение осуществляется согласно Постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 24 июня 2021г. № 23 «О медицинском обеспечении специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва». Постановлением утверждена инструкция «О порядке и условиях медицинского обеспечения специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва».

Для медицинского обеспечения организации создается медицинская служба, которая является структурным подразделением организации, либо вводится штатная единица медицинского работника.

Медицинское обеспечение в СУСУ и УОР осуществляется посредством:

организации проведения обязательных предварительных и периодических, а также внеочередных медицинских осмотров спортсменов и спортсменов-учащихся в учреждениях спортивной медицины по месту прохождения спортивной подготовки (в случаях

отсутствия учреждений спортивной медицины или необходимых специалистов – в иных государственных организациях здравоохранения по месту жительства (месту пребывания) в соответствии с Инструкцией о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014г. № 30;

оказания первичной медицинской помощи спортсменам и спортсменам-учащимся в соответствии с законодательством о здравоохранении возможностями медицинской службы организации;

направления спортсменов и спортсменов-учащихся помощи в учреждения спортивной медицины и (или) здравоохранения по месту жительства (месту пребывания);

информирования тренеров-преподавателей по виду спорта обязательных и внеочередных медицинских осмотров спортсменов и спортсменов-учащихся с целью корректировки индивидуальных планов спортивной подготовки;

контроля за состоянием здоровья спортсменов и спортсменов-учащихся в период учебно-тренировочного процесса с учетом объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

составления индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов и спортсменов-учащихся по результатам прохождения обязательных и внеочередных медицинских осмотров;

оказания медицинской помощи спортсменам и спортсменам-учащимся в период проведения спортивных мероприятий;

выявления медицинских противопоказаний к занятию видами спорта в соответствии с перечнем медицинских противопоказаний к занятию видами спорта, установленным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. N 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта»;

контроля за состоянием здоровья спортсменов и спортсменов-учащихся, с целью проведения лечебно-профилактических и реабилитационных мероприятий;

укомплектования аптечки первой помощи универсальной в соответствии с перечнем вложений, входящих в аптечку первой помощи универсальную, установленным постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 4 декабря 2014 г. No 80 «Об установлении перечней аптечек первой помощи, аптечек скорой медицинской помощи, вложений, входящих в эти аптечки, и определении порядка их комплектации»;

осуществления учета и анализа травматизма спортсменов и спортсменов-учащихся, принятия мер по профилактике спортивного травматизма, планирования профилактических мероприятий, направленных на его снижение;

планирования, организации и контроля применения в учебно-тренировочном процессе спортсменов и спортсменов-учащихся средств восстановительного, фармакологического обеспечения;

внедрения в процесс спортивной подготовки новых современных методов диагностики, лечения, реабилитации и восстановления физической работоспособности спортсменов и спортсменов-учащихся;

организации и осуществления противоэпидемических пребывания спортсменов и спортсменов-учащихся;

составления ежедневного меню (в средних школах – резерва);

К условиям медицинского обеспечения относятся соблюдение нормативных правовых актов, регулирующих деятельность в сфере здравоохранения и иные условия, направленные на сохранение и укрепление здоровья спортсменов и спортсменов-учащихся.

НМО на различных этапах спортивной подготовки различается набором средств и методов контроля и строится с учетом возможностей СУСУ и училищ олимпийского резерва.

НМО включает формирование на основе объективных научных данных требований к планированию тренировочного процесса, систематизацию и рациональное распределение средств и методов подготовки спортсменов, а также ведение и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде.

НМО проводится в виде:

углубленных комплексных обследований (УКО) (проводятся согласно порядка, установленному Министерством спорта и туризма Республики Беларусь);

этапных комплексных обследований (ЭКО) (проводятся на различных этапах подготовки с использованием доступных методов контроля);

текущие обследования (ТО) (проводятся с использованием доступных методов контроля, простейших тестов и методов контроля (например, дневников самоконтроля);

оценки соревновательной деятельности (ОСД) (проводится тренером-преподавателем с учетом показателей и критериев оценки соревновательной деятельности, утвержденных на тренерском совете).

Для контроля переносимости тренировочных нагрузок

рекомендуется применять комплекс функциональных, биохимических, гематологических, антропометрических, психофизиологических и других показателей. Одним из наиболее легко применимым, но высокоинформативным методом оценки адаптации к тренировочным нагрузкам юных спортсменов, является простая ортостатическая проба.

Этот доступный тест позволяет выявить ранние признаки нарушения в регуляции работы сердечно-сосудистой и нервной систем, что особенно актуально для молодых спортсменов на ранних этапах подготовки. Простая ортостатическая проба характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы. Ее суть заключается в анализе изменений пульса в ответ на изменение положения тела при переходе из горизонтального в вертикальное.

Методика проведения заключается в следующем. Утром через 5 минут после пробуждения фиксируются показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) в положении лежа (уд/мин). Затем спортсмен медленно встает и фиксируется ЧСС (уд/мин) по окончании первой минуты пребывания в вертикальном положении. Рассчитывается разница между ЧСС в положении стоя и лежа (разница ЧСС = ЧСС стоя – ЧСС лежа). Оценка результатов тестирования осуществляется согласно данным, приведенным в таблице 39. При интерпретации данных необходимо учитывать индивидуальную динамику показателей в зависимости от фазы микроцикла. Значительное увеличение индивидуальных показателей даже в рамках нормы может быть сигналом к необходимости коррекции физических нагрузок.

Таблица 39 – Оценка результатов простой ортостатической пробы (Макарова Г.А., 2003 г.)

Оценка	Динамика пульса (разница ЧСС = ЧСС стоя – ЧСС лежа), (уд/мин)
Отлично	от 0 до +10
Хорошо	от +11 до +16
Удовлетворительно	от +17 до +22
Неудовлетворительно	более +22
Неудовлетворительно	От -2 до -5

В качестве тестирований механизмов энергообеспечения мышечной деятельности биатлонистов рекомендуется проводить

стандартные тестирования с использованием лыжных эргометров, а также полевые эквиваленты тестирований.

4.2 Восстановительные и профилактические средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия являются основной и неотъемлемой частью системы спортивной подготовки как начинающих, так и квалифицированных биатлонистов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса.

Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивных учреждений.

Средства восстановления подразделяются на педагогические, гигиенические, медико-биологические, психологические, фармакологические.

Педагогические средства восстановления предполагают управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной тренировочной программы. Возможности педагогических средств восстановления исключительно многообразны. К ним относятся:

- рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена;

- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.

- необходимое сочетание общих и специальных средств;

- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;

- волнообразность и вариативность нагрузки;

- широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок;

- рациональное сочетание работы и отдыха;

- планирование специальных восстановительных циклов;

- полноценная рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления;

- проведение заключительной части занятия правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки;

введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;

создание положительного фона для проведения занятия и соответствующих условий для тренировок и отдыха;

рациональное планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья;

использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти достигнутые уровни проявления двигательных качеств;

рациональное планирование тренировочной нагрузки спортсменок женского пола с учетом особенностей женской физиологии и фаз овариально-менструального цикла;

недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний и травм.

К гигиеническим средствам восстановления относятся рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся питание, физические и фармакологические средства.

Питание учащихся в СУСУ и училищах олимпийского резерва должно быть сбалансировано по энергетической ценности и макронутриентному составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствовать величине, характеру, и направленности тренировочных нагрузок, а также учитывать климатические и погодные условия.

К физическим средствам восстановления относятся: различные виды массажа (общий, частичный, сегментарный, течечный, вибрационный, гидромассаж и другие); различные виды бань и саун; гидропроцедуры (различные виды душей, ванн и др.); электропроцедуры (миостимуляция, электрофорез и др.); световое облучение (инфракрасное, ультрафиолетовое и др.); магнитотерапия и другие средства в зависимости от возможностей СУСУ и училищ олимпийского резерва.

Фармакологические средства восстановления должны соответствовать возрастным особенностям и использоваться строго по назначению врача. В зависимости от уровня подготовки в качестве фармакологических средств могут использоваться витаминно-минеральные комплексы, вещества, способствующие восстановлению

запасов энергии, адаптогены, препараты пластического действия, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты и др. Фармакологическая поддержка для каждого спортсмена должна носить исключительно индивидуальный характер.

В качестве психологических средств восстановления используются различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу – психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и ее модификации – психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видео-психологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения с участием специалистов с соответствующими лицензиями. В ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

1.3 Антидопинговое обеспечение

Основным направлением антидопинговой работы на всех этапах подготовки спортсменов в биатлоне является формирование у спортсменов-учащихся установок о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий,

несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Это может быть достигнуто путем обучения спортсменов, тренеров и персонала, работающего со спортсменами, конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил.

В соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс) допинг квалифицируется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в статьях 2.1 – 2.11 Кодекса.

К нарушениям антидопинговых правил относятся следующие:

- наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб;

- нарушение порядка предоставления спортсменом информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

- обладание спортсменом или персоналом спортсмена запрещенной субстанцией или запрещенным методом;

- распространение или попытка распространения спортсменом или иным лицом любой запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- соучастие или попытка соучастия спортсмена или иного лица (содействие, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия или попытка соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил);

- запрещенное сотрудничество (любого спортсмена или иного лица, находящегося под юрисдикцией антидопинговой организации в профессиональном или связанном со спортом качестве с любым персоналом спортсмена, который в случае попадания данного персонала под юрисдикцию антидопинговой организации отбывает срок дисквалификации);

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за сообщение уполномоченным органам информации о нарушениях антидопинговых правил.

Руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, каждый спортсмен обязан знать и выполнять антидопинговые правила. За незнание антидопинговых правил спортсмен несет личную ответственность. Последствия нарушений антидопинговых правил включают ряд санкций (аннулирование результатов, дисквалификацию, временное отстранение и т.д.), которые зависят от вида нарушения, класса запрещенных субстанций, обнаруженного в пробе, а также того, впервые ли совершенно это нарушение и других обстоятельств, которые могут быть приняты во внимание.

С целью противодействия допинга в СУСУ и УОР предполагается целенаправленная работа, направленная на создание и реализацию образовательных программ, формирующих установку о недопустимости допинга для спортсменов. Такая работа должна способствовать созданию у спортсмена представления о недопустимости допинга как явления, противоречащего олимпийским идеалам и справедливым принципам спорта в целом, а также пониманию всех аспектов негативного воздействия применения допинга на здоровье и на моральные принципы в целом.

Важно развивать у спортсменов-учащихся на всех этапах спортивного совершенствования навыки по пропаганде идеалов олимпийского движения и здорового образа жизни, стойкого убеждения о недопустимости применения допинга как следствия их личностного выбора.

Данная работа реализуется посредством плодотворного взаимодействия с Национальным антидопинговым агентством и совместной реализацией образовательных антидопинговых программ. Для организации системы информирования спортсменов с основными позициями Всемирного антидопингового кодекса могут быть использованы различные методы, в том числе семинары, разъяснительные беседы, тренинговые игры, групповые дискуссии, викторины, иллюстративные материалы антидопинговой тематики, буклеты, плакаты и др.

Существенным вкладом в антидопинговое образование должно быть обучение спортсменов и тренеров основам спортивного питания и применения биологически-активных добавок в спорте с целью предотвращения случаев случайного попадания допинга в организм.

Особое значение в антидопинговой политике имеет повышение общего уровня подготовленности тренеров в вопросах спортивной науки, разработка и совершенствование инновационных программ тренировки и медико-биологического обеспечения как альтернативы применения допингу.

РАЗДЕЛ 5.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Нормы и нормативы обеспечения спортивной одеждой, обувью специального назначения, инвентарем учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту устанавливаются нормативными правовыми актами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Справочно: на момент принятия настоящей программы нормы и нормативы обеспеченности обеспечения спортивной одеждой, обувью специального назначения, инвентарем учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту определены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008г. №20.

Нормы обеспечения спортивным огнестрельным и пневматическим оружием и патронами к нему для учащихся СУСУ и училищ олимпийского всех уровней подготовки резерва отражены в таблице 40.

Таблица 40 – Примерные нормы обеспечения спортивным огнестрельным и пневматическим оружием и патронами к нему для СУСУ и училищ олимпийского резерва

Этапы	НП		УТ		СПС		ВСМ
Год обучения	до 1 года	2-3 года	1-3 года	4-7 лет	1-2 года	3-6 лет	
Количество занимающихся в группе	8-12	8-10	6-10	5-9	4-6	4	3
спортивное оружие (на группу, количество)							
Спортивная малокалиберная винтовка калибра 5,6мм	0	0	5-9	5-9	4-6	4	3
Пневматическое оружие с дульной энергией до 7,5 Дж.	8-12	8-10	6-10	5-9	0	0	0
патроны (на каждого занимающегося в год, штук)							
Патроны спортивные малокалиберные калибра 5,6мм	0	0	5000	7000	8000	9000	15000
Пульки к пневматическому оружию	8000	9000	10000	10000			

РАЗДЕЛ 6.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны:

овладеть принятой в биатлоне терминологией, командами для построения группы, рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;

уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;

уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими учащимися, в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах;

уметь показать основные элементы техники стрельбы из положения «лежа с упор» из пневматического оружия и малокалиберного оружия в тире.

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

Учащиеся групп спортивно совершенствования должны:

уметь составлять план-конспект тренировочного занятия по отдельным видам подготовки для УТГ;

проводить отдельные части занятия по обучению различным способам передвижения на лыжах и лыжероллерах (по заданию тренера-преподавателя);

уметь выделить наиболее грубые ошибки в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах и показать подводящие упражнения для их исправления.

Обучение основным компонентам техники стрельбы: проведение отдельных частей занятия в тире и на стрельбище с включением изучения техники стрельбы в покое и после физической нагрузки при стрельбе из положений «лежа» и «стоя». Уметь определить ошибки в технике стрельбы и показать подводящие упражнения для их исправления.

Практика судейства соревнований: в роли судьи на штрафном круге; в роли помощника судьи на финише; в роли помощника начальника трассы.

Учащиеся этапа высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и его частей: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в районных соревнованиях в роли судьи на огневом рубеже, секретаря-ассистента, начальника стрельбища.

РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

7.1 Правила безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

Общие требования по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке включают выполнение следующих пунктов.

допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

проводить учебно-тренировочные занятия разрешается только на специальной оборудованной трассе;

иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах;

при несчастном случае пострадавший (или очевидец несчастного случая) обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря – прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

соблюдать установленный порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

учащиеся-спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, могут быть отстранены от учебно-тренировочного процесса, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Перед началом тренировки:

надеть лёгкую, тёплую, не стесняющую движений одежду, перчатки или варежки, защитный шлем;

проверить исправность лыжного инвентаря, подогнать крепления лыж к обуви и подобрать лыжные ботинки по размеру ноги, проверить исправность лыжероллеров (изношенность резины на колесах, состояние опорной платформы), лыжных палок (штыри должны быть заточены), лыжные крепления должны быть жестко подогнаны к ботинкам;

проверить: подготовленность лыжной, лыжероллерной трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут

привести к травме; отсутствие на трассе камней, песка, веток, мокрых и скользких участков (при проведении занятий на новых трассах необходимо произвести просмотр трассы без лыжероллеров).

Требование охраны труда в аварийных ситуациях предполагают следующее:

в результате полома или порчи лыжного инвентаря и невозможности дальнейшего продолжения занятия немедленно сообщить тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения;

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

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

7.2 Правила безопасности при проведении занятий по стрелковой подготовке

Основные требования безопасности при обращении с пневматическим и малокалиберным, оружием при занятиях биатлоном включают следующее:

проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований с пневматическим и малокалиберным оружием разрешается на постоянных, спортивных базах, принятых в эксплуатацию согласно соответствующим нормативным актам;

для проведения мероприятий и учебно-тренировочных занятий назначаются лица, ответственные за обеспечение безопасности;

организация, проводящая учебно-тренировочные занятия или спортивные мероприятия, после получения разрешения на его проведение обязана лично осмотреть все места, задействованные в проведении тренировочных занятий или соревнований, проверить исправность оборудования и инвентаря, обратив особое внимание на его соответствие нормам правил безопасности;

учебно-тренировочная работа в тире и на стрельбище должна проводиться согласно расписанию занятий, утвержденному администрацией.

ответственный за организацию учебно-тренировочных занятий является тренер-преподаватель, проводящий занятия в соответствии с расписанием и программой спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель, проводящий учебно-тренировочные занятия обязан: удостовериться в готовности тира, начинать и заканчивать

занятия в установленное расписанием время; постоянно контролировать поведение спортсменов своей группы на занятиях; проверять непосредственно перед началом занятий наличие необходимой экипировки и исправность оружия; отменить или отсрочить занятия до устранения неполадок, если место проведения тренировки, оборудование, инвентарь окажутся неподготовленными или неисправными; прекратить занятия или сделать перерыв в случае неблагоприятных метеорологических условий или каких-либо других причин, мешающих нормальному их проведению; отстранять от занятий лиц, не соблюдавших меры безопасности при обращении с оружием и правила поведения в тире, на стрельбище.

администрация тира, стрельбища должна принять меры, исключая присутствие в зоне огня посторонних лиц и животных во время проведения учебно-тренировочных занятий.

во время проведения занятий по стрельбе запрещается, находясь на стрельбище (в тире), изголавливаться, прицеливаться и направлять ствол винтовки в сторону человека, животного или самого себя, независимо от того, заряжено оружие или нет, стрелять из неисправного оружия, оставлять оружие и боеприпасы без присмотра, передвигаться с заряженным оружием, пристреливать оружие в неотведенных для этого местах, затыкать канал ствола ветошью или бумагой, брать незакрепленное за спортсменом оружие или прикасаться к нему без его разрешения.

Запрещается двигаться с заряженной винтовкой, чтобы не создавать опасной ситуации для окружающих. Заряжая винтовку, нельзя принудительно забивать в патронник туго входящие патроны. Если затвор не закрывается, нельзя прилагать дополнительные усилия. Следует выяснить причину и устранить ее. После выполнения упражнений в стрельбе или при смене позиции на огневом рубеже спортсмен обязан разрядить винтовку. Это означает, что ни в стволе, ни в обойме не должно быть патронов. Строго запрещается мешать другим спортсменам.

В зимнее время при падении биатлониста на дистанции в ствол может попасть снег. Попадание снега может привести к раздутию ствола или разрыву во время выстрела. Забившийся снег удалить из ствола шомполом.

Во время проведения тренировок практикуется работа с оружием без выстрела (вхолостую). Во всех случаях при работе с оружием без выстрела (вхолостую) необходимо соблюдать все меры предосторожности, которые применяются непосредственно при стрельбе, то есть оружие считается заряженным и готовым к выстрелу.

При перевозке в транспорте, оружие должно быть зачехлено. При всех передвижениях принимаются меры к исключению потери, хищения, порчи оружия и боеприпасов. Персональную ответственность за несоблюдение правил обращения с оружием несет лицо, допустившее нарушение правил безопасности.

7.3 Правила безопасности в период участия в соревнованиях

В период соревнований производить стрельбу разрешается только на стрельбище во время официально назначенного времени. Запрещено совершать с винтовкой такие движения, которые могут быть опасными для окружающих лиц или которые могут быть расценены другими лицами как опасные. Во время стрельбы дуло винтовки должно быть расположено за линией, с которой ведется стрельба. Если стрельбище открыто для стрельбы, находиться за этой линией никому не разрешается. Работники телевидения и фотографы отвечают за свою собственную безопасность, если они попадают на этот участок.

В течение всего времени спортсмен отвечает за безопасность им производимых 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 одного стрелкового коридора на другой, он должен сначала разрядить свою винтовку и поместить ее за спину в обычное положение переноски. Проверка безопасности на стрельбище после стрельбы. 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 последней стрельбы. По окончании периода тренировки и/или пристрелки спортсмен должен провести проверку безопасности перед уходом со стрельбища открытием затвора и выниманием магазина при стволе направленном в сторону мишеней или вверх. Спортсмен также обязан удалить патроны из ложа и магазинов до того, как он покинет стрельбище.

Все выстрелы должны быть нацелены и произведены исключительно в сторону мишеней. Спортсмен не может снять с плеч ремень, с помощью которого носит свою винтовку, до того, как достигнет стрелкового коридора, из которого будет вести стрельбу. Спортсмен должен обеими ногами пересечь маркировочную линию и сложить обе палки на землю перед тем, как снять винтовку.

На всех соревнованиях одно официальное лицо или несколько официальных лиц открывают затвор винтовки каждого спортсмена в конце финишной зоны. Эта проверка должна быть произведена только при условии, что винтовка направлена стволом вверх. Одновременно официальное лицо проверяет гильзу, выброшенную из патронника. Если эта проверка безопасности не произведена, спортсмен должен сделать ее самостоятельно.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

1 Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.

2 О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020. Дата доступа: 30.08.2020.

3 Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020. Дата доступа: 30.08.2020.

4 О некоторых вопросах организации оздоровления и санаторно-курортного лечения детей [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2 июня 2004 г., № 662 : в ред. от 22.08.2013 г. // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020. Дата доступа: 30.08.2020.

5 Об установлении перечня должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 4 авг. 2014 г., № 748 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020. Дата доступа: 30.08.2020.

6 Об утверждении положения о воспитательно-оздоровительном учреждении образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 19 июля 2011 г., № 89 : в ред. от 24.05.2013 г., № 27 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020. Дата доступа: 30.08.2020.

7 Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь и М-ва здравоохранения Респ. Беларусь 16 января 2017 г. № 2/6 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр»,

Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020. Дата доступа: 30.08.2020.

8 Об утверждении Инструкции о порядке приема, перевода, отчисления, восстановления обучающихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях [Электронный ресурс] постановление Министерства спорта и туризма РБ № 25 от 18.10.2007. // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020. Дата доступа: 30.08.2020.

9 Об утверждении положений о специализированных учебно-спортивных учреждениях [Электронный ресурс] постановление Министерства спорта и туризма РБ № 11 от 28.12.2004. // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020. Дата доступа: 30.08.2020.

10 Об утверждении Положения о стандарте спортивной подготовки. [Электронный ресурс] постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 11 ноября 2014 г. № 70 постановление министерства спорта и туризма республики беларусь 30 декабря 2019 г. № 48 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020. Дата доступа: 30.08.2020.

11 Положения о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020. Дата доступа: 30.08.2020.

12 Программа научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва по биатлону : практ. пособие / Н. В. Иванова [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018 – 55 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астафьев, Н.В. Организационно-методические основы при подготовке спортивного резерва в биатлоне / Н.В. Астафьев, Н.Г. Безмельницын, Н.С. Загурский // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : Материалы Всерос. научно-практ. конф., Омск, 27-29 октября 2011 г. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011 – С. 18-27.

2. Биатлон: пособие / М.И. Корбит [и др.]; под общей редакцией М.И. Корбита; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2022. – 415с.

3. Гибадуллин, И.Г. Основы стрелковой подготовки юных

биатлонистов: учебное пособие / И.Г. Гибадуллин, С.Н. Зверева, М.И. Корбит, А.Н. Куракин. – Ижевск : Изд-во «Шелест», 2016. – 132 с.

4. Гибадуллин, И.Г. Стрелковая подготовка юных биатлонистов / И.Г. Гибадуллин, С.Н. Зверева. – Ижевск : Изд-во «ИжГТУ», 2005. – 108 с.

5. Глебов, В.А. Стрелковая подготовка биатлонистов / В.А. Глебов, Н.В. Фирстова // Спортивная и оздоровительная направленность занятий лыжным спортом. – Омск, 2001. – 136 с.

6. Дунаев, К.С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов : монография / К.С. Дунаев, С.Г. Сейранов : Моск. гос. акад. физич. культуры. – 2-е изд. перераб. и доп. – Малаховка, 2016. – 368 с.

7. Зубрилов, Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне : [монография] / Р.А. Зубрилов. – 2-е издание дополненное и переработанное. – М. : Советский спорт, 2013. – 352 с. : ил.

8. Зубрилов, Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста: [монография] / Р.А. Зубрилов. – Киев, 2010. – 296 с. : ил.

9. Каширцев, Ю.А. Пневматическая винтовка и биатлон / Ю.А. Каширцев, Н.И. Кузьмин. – М.: ДОСААФ, 1974. – 56 с.

10. Кедяров, А.П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / А.П. Кедяров. – Научно-исслед. ин-т физкультуры и спорта Республики Беларусь. – Минск : «Полирек», 2007. – 104 с.

11. Кинль, В.А. Биатлон / В.А. Кинль. – Киев : Здоровье, 1987. – 125 с.

12. Корбит, М.И. Организация и методика проведения занятий по биатлону: учеб.-метод. пособие / М.И. Корбит. – Минск : БГУ, 1999. – 203 с.

13. Корбит, М.И. Особенности техники стрельбы сильнейших биатлонистов мира / М.И. Корбит. – Минск : БГУФК, 2009. – 32 с. + 1 электрон. опт. диск (DVD).

14. Корбит, М.И. Первые шаги в биатлоне / М.И. Корбит, Н.П. Проволоцкий. – Минск : Полымя, 1985. – 207 с., ил. – (Начинающему физкультурнику и спортсмену).

15. Корбит, М.И. Упражнения и нормативы по общей и специально-стрелковой подготовке спортивного резерва в биатлоне на этапах многолетнего тренировочного процесса / М.И. Корбит, О.В. Назарова // Молодая спортивная наука Беларуси : Материалы международной научно-практической конференции, Минск, 8-10 апреля 2014 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры : редкол. : Т.Д. Полякова (гл.

ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2014. – Ч. I. – С. 80-85.

16. Макарова, Г. А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2005. – 587 с.

17. Маматов, В.Ф. Биатлон. Учись метко стрелять / В.Ф. Маматов. – М., 2012. – 60 с.

18. Маматов, В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне / В.Ф. Маматов. – 2-е изд. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. – 90 с.

19. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов – К.: Олимп. лит. 2013. – 624с

20. Полякова, Т.Д. Основы техники стрельбы из малокалиберной винтовки : учеб.-метод. пособие / Т.Д. Полякова, Л.В. Котляр, С.К. Селезнев. – Минск : Респ. метод. кабинет, 1989. – 34 с.

21. Полякова, Т.Д. Система комплексной оценки устойчивости позы «изготовка» / Т.Д. Полякова // Электроника и спорт – VI : тез. докл. VI Всесоюз. науч.-техн. конф. – М., 1981. – С. 39.

22. Правила IBU 2019-2022. Приняты XIII Очередным Конгрессом IBU 15 июля 2019 г.

23. Савицкий, Я.И. Биатлон / Я.И. Савицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 168 с

24. Семченко, П.А. Мелодии каллиграфа. / П.А. Семченко. – Минск : Полымя, 1993. – 208 с. : ил.

25. Юрчик, Н. А. Современный подход к организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков : монография / Н. А. Юрчик ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2011. – 114 с.

26. Юрчик, Н.А. Стрельба пулевая : учеб. пособие / Н.А. Юрчик, Т.Д. Полякова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 451 с.

27. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. – Изд. 3-е перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 432 с., ил.

28. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с.

29. Nitzsche, K. Biathlon : Leistung – Training – Wettkampf ; ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktiv / hrsg. von Klaus Nitzsche. Unter Mitard. von : Alex Böhm... – [Überard. Fassungr], 1. Aufl. – Wiesbaden : Limpert, 1998. – 358 s.

30. Laaksonen M.S., Jonsson M., Holmberg H.C. The Olympic biathlon – recent advances and perspectives after Pyeongchang. – Frontiers in

Physiology. – 2018. – № 9. – 796.

31. Skattebo O., Losnegard T. Variability, predictability and race factors affecting performance in elite biathlon. – Int. J. Sports Physiol. Perform. – 2018. – № 13. – P. 313-319.

32. Sattlecker G. et al Factors discrimination high from low score performance in biathlon shooting. – Int. J. Sport Physiol. Perform. – 2017. – № 12. – P. 377-384.

33. Luchsinger H, Talsnes RK, Kocbach J, Sandbakk Ø. Analysis of a Biathlon Sprint Competition and Associated Laboratory Determinants of Performance – Front Sports Act Living. – 2019;1:60.

34. Luchsinger H, Kocbach J, Ettema G, Sandbakk Ø. Comparison of the Effects of Performance Level and Sex on Sprint Performance in the Biathlon World Cup. Int J Sports Physiol Perform. 2018 Mar 1;13(3):360-366

35. Laaksonen MS, Finkenzeller T, Holmberg HC, Sattlecker G. Influence of physiobiomechanical parameters, technical aspects of shooting, and psychophysiological factors on biathlon performance: A review. J Sport Health Sci. 2018 Oct;7(4):394-404

Приложение 1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (юноши)

Нормативы	Возраст										
	НП *	НП 1 года	НП 2 года	УТГ 1 года	УТГ 2 года	УТГ 3 года	УТГ 4-7лет	СПС 1 года	СПС 2 года	СПС 3-6 лет	ВСМ
Общая физическая подготовка											
Бег 60 м.	-	12,0	11,0	10,0	9,6	9,4	-	-	-	-	-
Бег 100 м.	-	-	-	15,0	14,5	13,9	13,5	13,3	13,2	13,0	12,6
Кросс 500 м.	-	1,55	1,40	-	-	-	-	-	-	-	-
Кросс 1000 м.	-	-	4,30	4,00	3,50	3,30	-	-	-	-	-
Кросс 1500 м.	-	-	-	-	-	-	5,30	5,15	5,00	4,40	4,25
Подъем туловища из положения лежа за 30сек.	-	18	20	22	25	30	35	40	40	45	45
Подтягивание на перекладине	развитие качеств		3	4	5	6	8	10	12	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	развитие качеств		12	15	17	20	30	35	40	45	50
Прыжок в длину с места		150	160	170	180	190	200	210	220	220	230
Тройной прыжок с места	-	465	470	500	525	535	550	565	580	600	620
Пневматическая винтовка: стрельба лежа с упора (5 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	-	35	35	35							
Пневматическая винтовка: стрельба лежа с ремня (10 выстрелов – упражнение ВП-2), очки					80	85					
Упражнение МВ-2, очки					80	85	88	90	92	95	95
Стрельба из двух положений (лежа, стоя), очки								(90,55) (145)	(92,58) (150)	(95,65) (160)	(95,65) (160)
Стрельба стоя (10 выстрелов), очки								55	58	65	65

Приложение 2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (девушки)

Нормативы	Возраст										
	НП *	НП 1 года	НП 2 года	УТГ 1 года	УТГ 2 года	УТГ 3 года	УТГ 4-7лет	СПС 1 года	СПС 2 года	СПС 3-6 лет	ВСМ
Общая физическая подготовка											
Бег 60 м.	-	13,0	12,5	11,0	10,0	9,6	-	-	-	-	-
Бег 100 м.	-	-	-	-	-	-	16,0	15,5	15,0	14,8	14,6
Кросс 500 м.	без учета времени		2,20	2,10	2,00	1,55	-	-	-	-	-
Кросс 1000 м.	-	-	-	-	-	-	4,15	4,12	4,00	3,56	3,50
Кросс 1500 м.	-	-	-	-	-	-	5,40	5,25	5,10	4,50	4,35
Подъем туловища из положения лежа за 30сек.	-	15	18	20	22	25	30	35	35	35	35
Подтягивание на перекладине	развитие качеств		2	3	4	5	6	7	7	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	развитие качеств		10	12	14	17	20	25	30	30	30
Прыжок в длину с места	-	140	150	160	170	180	190	200	200	200	200
Тройной прыжок с места	-	455	460	490	515	525	540	555	570	590	610
Пневматическая винтовка: стрельба лежа с упора (5 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	-	25	25	25							
Пневматическая винтовка: стрельба лежа с ремня (10 выстрелов – упражнение ВП-2), очки					75	80					
Упражнение МВ-2, очки					75	80	83	90	92	95	95
Стрельба из двух положений (лежа, стоя), очки								(90,55) (145)	(92,58) (150)	(95,65) (160)	(95,65) (160)
Стрельба стоя (10 выстрелов), очки								55	58	65	65

Приложение 3 Примерные нормативы по общей стрелковой подготовке (спортсмены мужского и женского пола)

№ п/п	Упражнения для оценки подготовленности	Наименование учебных групп										
		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
		1	2 – 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	до 5	НК
1	ВП-1, 10 метров, 20 выстрелов, с упора «лежа» (очки)	-	105 (5) 100 (4) 95 (3)	120 (5) 115 (4) 110 (3)	145 (5) 130 (4) 125 (3)	-	-	-	-	-	-	-
2	ВП-2, 10 метров, 20 выстрелов, «стоя» (очки)	-	-	110 (5) 105 (4) 100 (3)	125 (5) 120 (4) 115 (3)	-	-	-	-	-	-	-
3	МВ-1, 50 метров, 10 выстрелов, с упора «лежа», мишень №7 (очки)	-	-	-	84 (5) 82 (4) 80 (3)	86 (5) 84 (4) 82 (3)	88 (5) 86 (4) 84 (3)	90 (5) 88 (4) 86 (3)	92 (5) 90 (4) 88 (3)	94 (5) 92 (4) 90 (3)	96 (5) 94 (4) 92 (3)	98 (5) 96 (4) 94 (3)
4	МВ-2, 50 метров, 10 выстрелов, «лежа», мишень №7(очки)	-	-	-	82 (5) 80 (4) 78 (3)	84 (5) 82 (4) 80 (3)	86 (5) 84 (4) 82 (3)	88 (5) 86 (4) 84 (3)	90 (5) 88 (4) 86 (3)	92 (5) 90 (4) 88 (3)	94 (5) 92 (4) 90 (3)	96 (5) 94 (4) 92 (3)
5	МВ-8, 50 метров, 30 выстрелов, «лежа», мишень №7 (очки)	-	-	-	250 (5) 240 (4) 230 (3)	260 (5) 250 (4) 240 (3)	270 (5) 260 (4) 250 (3)	282 (5) 280 (4) 278 (3)	284 (5) 282 (4) 280 (3)	286 (5) 284 (4) 282 (3)	288 (5) 286 (4) 284 (3)	290 (5) 288 (4) 286 (3)
6	МВ-7, 50 метров, 30 выстрелов, «стоя», мишень №7 (очки)	-	-	-	-	-	-	180 (5) 170 (4) 160 (3)	190 (5) 180 (4) 170 (3)	200 (5) 190 (4) 180 (3)	220 (5) 200 (4) 190 (3)	230 (5) 220 (4) 200 (3)

Примечание: * – примерные нормативы и упражнения по содержанию являются одинаковыми для спортсменов мужского и женского пола и выполняются из винтовок «Биатлон» калибра 5,6 мм;

- для групп начальной подготовки используются пневматические винтовки различных модификаций;
- в скобках указана оценка за выполнение норматива на «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно».

Приложение 4 Примерные нормативы по специально-стрелковой подготовке (стрельба из положения лежа)

№ п/п	Упражнения для оценки подготовленности	Наименование учебных групп										
		Гр.нач.подготовки		Учебно-тренировочные группы				Гр. спорт. совершенст.			Гр.в. сп. м-ва	
		1	2 – 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	до 5	НК
1	Стрельба одиночными выстрелами из положения «лежа» по одной бумажной мишени №7 по схеме: «изготовка-выстрел-уход» с принятием исходного положение и сменой магазина перед каждым выстрелом. Подход. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 10 выстрелов; время/очки	-	-	6.30 68 (5) 66 (4) 64 (3)	6.00 70 (5) 68 (4) 66 (3)	5.30 72 (5) 70 (4) 68 (3)	5.30 74 (5) 72 (4) 70 (3)	5.20 76 (5) 74 (4) 72 (3)	5.10 78 (5) 76 (4) 74 (3)	5.00 80 (5) 78 (4) 76 (3)	4.30 82 (5) 80 (4) 78 (3)	4.00 86 (5) 84 (4) 82 (3)
2	Стрельба одиночными выстрелами из положения «лежа» по мишенной установке по схеме «изготовка-выстрел-уход» с принятием исходного положение и сменой магазина перед каждым выстрелом. Подход. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 10 выстрелов; время/количество попаданий	-	-	6.30 8 (5) 7 (4) 6 (3)	6.00 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.50 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.30 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.00 10(5) 9 (4) 8 (3)	4.50 10 (5) 9 (4) 8 (3)	4.40 10 (5) 9 (4) 8 (3)	4.30 10 (5) 9 (4) 8 (3)	4.00 10 (5) 9 (4) 8 (3)
3	Стрельба сериями выстрелов из положения «лежа» по пяти бумажным мишеням, расположенным в горизонтальный ряд с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждой серией выстрелов. Подход. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 3 серии по 5 выстрелов; время/очки	-	-	2.45 115 (5) 110 (4) 105 (3)	2.40 120 (5) 115 (4) 105 (3)	2.30 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.25 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.20 130 (5) 125 (4) 120 (3)	2.10 130 (5) 125 (4) 120 (3)	2.00 130 (5) 125 (4) 120 (3)	1.50 135 (5) 130 (4) 125 (3)	1.45 140 (5) 135 (4) 130 (3)
4	Стрельба сериями выстрелов из положения «лежа» по мишенной установке с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждой серией выстрелов. Подход. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 3 серии по 5 выстрелов; время/количество попаданий	-	-	2.45 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.40 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.30 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.25 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.20 14 (5) 13 (4) 12 (3)	2.10 14 (5) 13 (4) 12 (3)	2.00 14 (5) 13 (4) 12 (3)	1.50 15 (5) 14 (4) 13 (3)	1.45 15 (5) 14 (4) 13 (3)

Приложение 5 Примерные нормативы по специально-стрелковой подготовке (стрельба из положения стоя)

№ п/п	Упражнения для оценки подготовленности	Наименование учебных групп										
		Гр. нач. подгот.		Учебно-тренировочные группы				Группы спорт. соверш-я			Гр. выс. сп. м-ва	
		1	2 – 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	до 5	НК
1	Стрельба одиночными выстрелами из положения «стоя» по одной бумажной мишени №7 по схеме: «изготовка-выстрел-уход» с принятием исходного положение и сменой магазина перед каждым выстрелом. Подход. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 10 выстрелов; время/очки	-	-	6.30 60 (5) 55 (4) 50 (3)	6.00 65 (5) 60 (4) 55 (3)	5.30 65 (5) 60 (4) 55 (3)	5.25 70 (5) 65 (4) 60 (3)	5.20 70 (5) 65 (4) 60 (3)	5.10 70 (5) 65 (4) 60 (3)	5.00 70 (5) 65 (4) 60 (3)	4.30 75 (5) 70 (4) 65 (3)	4.00 80 (5) 75 (4) 70 (3)
2	Стрельба одиночными выстрелами из положения «стоя» по мишенной установке по схеме: «изготовка-выстрел-уход» с принятием исходного положение и сменой магазина перед каждым выстрелом. Подход. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 10 выстрелов; время/количество попаданий	-	-	6.30 7 (5) 6 (4) 5 (3)	6.00 7 (5) 6 (4) 5 (3)	5.40 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.25 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.20 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.10 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.00 8 (5) 7 (4) 6 (3)	4.30 9 (5) 8 (4) 7 (3)	4.00 9 (5) 8 (4) 7 (3)
3	Стрельба сериями выстрелов из положения «стоя» по пяти бумажным мишеням, расположенным в горизонтальный ряд с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждой серией выстрелов. Подход. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 3 серии по 5выстрелов; время/очки	-	-	2.45 110 (5) 105 (4) 100 (3)	2.40 115(5) 110 (4) 105 (3)	2.30 120 (5) 115 (4) 110 (3)	2.25 120 (5) 115 (4) 110 (3)	2.20 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.10 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.00 125 (5) 120 (4) 115 (3)	1.50 130 (5) 125 (4) 120 (3)	1.45 130 (5) 125 (4) 120 (3)
4	Стрельба сериями выстрелов из положения «стоя» по мишенной установке с принятием исходного положения и сменой магазина перед каждой серией выстрелов. Подход. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 3 серии по 5 выстрелов; время/количество попаданий	-	-	2.45 11 (5) 10 (4) 9 (3)	2.40 12 (5) 11 (4) 10 (3)	2.30 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.25 13 (5) 12 (4) 11 (3)	2.20 14 (5) 13 (4) 12 (3)	2.10 14 (5) 13 (4) 12 (3)	2.00 14 (5) 13 (4) 12 (3)	1.50 14 (5) 13 (4) 12 (3)	1.45 14 (5) 13 (4) 12 (3)

Приложение 6 Примерные нормативы по специально-стрелковой подготовке (стрельба с чередованием положений лежа-стоя)

№ п/п	Упражнения для оценки подготовленности	Наименование учебных групп										
		Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
		1	2 – 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	до 5	НК
1	Стрельба одиночными выстрелами по двум мишенным установкам (лежке и стойке) в последовательности «лежа» - «стоя» и сменой магазина перед каждым выстрелом. Подход. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 10 выстрелов; время/количество попаданий	-	-	6.30 7 (5) 6 (4) 5 (3)	6.00 7 (5) 6 (4) 5 (3)	5.30 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.25 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.20 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.10 8 (5) 7 (4) 6 (3)	5.00 8 (5) 7 (4) 6 (3)	4.30 9 (5) 8 (4) 7 (3)	4.00 10 (5) 9 (4) 8 (3)
2	Стрельба сериями выстрелов по пяти бумажным мишеням №7, расположенным в горизонтальный ряд со сменой положений в последовательности «лежа» - «стоя» - «лежа» - «стоя» со сменой магазина перед каждой серией выстрелов. Подход. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 4 серии по 5 выстрелов; время/очки	-	-	2.45 110 (5) 105 (4) 100 (3)	2.40 115 (5) 110 (4) 105 (3)	2.30 120 (5) 115 (4) 110 (3)	2.25 120 (5) 115 (4) 110 (3)	2.20 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.10 125 (5) 120 (4) 115 (3)	2.00 125 (5) 120 (4) 115 (3)	1.50 130 (5) 125 (4) 120 (3)	1.45 135 (5) 130 (4) 125 (3)
3	Стрельба сериями выстрелов по двум мишенным установкам («лежке» и «стойке») со сменой положений в последовательности стрельбы «лежа» - «стоя» - «лежа» - «стоя» и сменой магазина перед каждой серией выстрелов. Подход. И.П. стоя, винтовка за спиной; 50 м, 4 серии по 5 выстрелов; время/количество попаданий	-	-	2.45 16 (5) 15 (4) 14 (3)	2.40 17 (5) 16 (4) 15 (3)	2.30 17 (5) 16 (4) 15 (3)	2.25 17 (5) 16 (4) 15 (3)	2.20 18 (5) 17 (4) 16 (3)	2.10 18 (5) 17 (4) 16 (3)	2.00 18 (5) 17 (4) 16 (3)	1.50 19 (5) 18 (4) 17 (3)	1.45 19 (5) 18 (4) 17 (3)

Приложение 7 Методика обучения навыкам стрельбы в биатлоне

Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводное занятие по обращению с оружием		
- назначение и боевые свойства малокалиберной и пневматической винтовки - правила безопасности - материально-техническая часть оружия	60 мин	Показ, рассказ, сборка и разборка оружия, чистка и смазка
Обучение прицеливанию		
- прицеливание лежа с упора по прицельному приспособлению (совмещение отверстия диоптра, прорези ствола и мушки)	3x10 мин	Нажатие на спусковой крючок не производить
- прицеливание стоя при помощи тренажера, винтовка закреплена	3x10 мин	
- прицеливание без патронов на устойчивость винтовки, удержание мушки, не выходя за габариты мишени, лежа с упора	10x1 мин	С нажатием на спусковой крючок и без нажатия – через раз чередовать
- прицеливание без патрона, стоя с упора, винтовка закреплена на тренаже	10x1 мин	
- стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора	4x5 мин	
- стрельба из пневматической винтовки, стоя с упора	4x5 мин	
Обучение изготовке		
- принятие изготовки для стрельбы из положения лежа и стоя без оружия	10 мин	Винтовка закреплена
- принятие изготовки и стрельба из положения лежа с упора и стоя с оружием	10 мин	
- стрельба из пневматической винтовки лежа с упора и стоя с упора	10 мин	
- изготовка и стрельба лежа с упора, наводка	10 мин	Самоконтроль за работой костно-мышечного аппарата, корректировка правильности изготовки
- стоя, наводка, без учета времени	10 мин	
- изготовка и стрельба с применением пневматической винтовки	4x10 мин	
Обучение обработке спускового крючка		
- имитация нажатия на спусковой крючок:	10 мин	Обратить внимание на обработку спускового крючка
- подушечкой указательного пальца левой руки ритмично нажимать на большой палец правой руки	2x10 мин	
- без патрона с имитацией процесса выстрела, акцент на правильность работы пальца на спусковом крючке, лежа с упора и стоя	2x10 мин	
- стрельба с применением пневматической винтовки		

	10 мин	
- имитация с закрытыми глазами - стрельба из пневматической винтовки лежа с упора, стоя	10 мин 2х10 мин 2х10 мин	Расстояние стрельбы – 15м, внимание акцентировать на правильной обработке спускового крючка
Обучение перезарядке винтовки		
- без патрона холостой тренаж, зарядка и перезарядка винтовки с вставлением обоймы - лежа с упора - стоя	20 мин 2х10выстр. 2х10выстр.	Обойма пустая, работа без патронов
- холостой тренаж без патрона, зарядка и перезарядка оружия и обработка спускового крючка лежа с упора и стоя - зарядка и перезарядка оружия, используя по одному патрону и обойму в целом (винтовка закреплена для стрельбы стоя в тренаже) лежа с упора, стоя	10 мин 2х10 мин 2х10 мин	Внимание акцентировать на правильности зарядки и перезарядки оружия
Совершенствование техники стрельбы		
- холостой тренаж без патрона с имитацией процесса выстрела, зарядка и перезарядка оружия лежа с упора и стоя с упора - стрельба из пневматической винтовки лежа с упора и стоя с упора	20 мин 2х10 мин 2х10 мин	Акцент на правильности изготовления, прицеливания, работы пальца на спусковом крючке, положения головы и постановки дыхания
- стрельба по белому листу, винтовка полужакреплена для стрельбы стоя, проектирование ровной мушки на белом фоне без определенной точки прицеливания; - стрельба по стандартным мишеням № 6 и 7 лежа с упора и стоя с упора; - холостой тренаж	4х5 мин 2х5 мин 2х5 мин 20 мин	Спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела. Мышечный контроль за сохранением правильной изготовления
- стрельба по равнобедренному треугольнику, длина стороны 7 см, лежа с упора и стоя с упора - стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	2х5 выстр.2х5 выстр. 2х5 выстр.2х5 выстр. 20 мин.	Винтовка полужакреплена
Совершенствование техники стрельбы (тонких мышечных ощущений при стрельбе)		
- стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т, лежа с упора и стоя с упора	2х5 выстр.2х5 выстр.	Винтовка полужакреплена.

- стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	2х5 выстр. 2х5 выстр 20 мин.	Отработка правильного движения оружия по вертикали вверх, а также безостановочный жим на спусковой крючок при пересечении горизонтальной и вертикальной полос
Совершенствование техники стрельбы		
- стрельба по уменьшенным мишеням, диаметр «черного яблока» - 24мм, лежа с упора - стрельба по стандартным мишеням, диаметр «черного яблока» - 60мм, лежа с упора - холостой тренаж	4х5 мин. 4х5 мин. 20 мин.	Внимание акцентировать на изготовке и обработке спускового крючка, стрельба только из положения лежа
- стрельба по увеличенной мишени, диаметр мишени – 84мм, лежа с упора - стрельба по стандартным мишеням, диаметр мишени – 60мм, лежа с упора - холостой тренаж	4х5 мин. 4х5 мин. 20 мин.	Стрельба только из положения лежа
Совершенствование техники стрельбы, развитие вестибулярного аппарата		
- стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовления: 1) стоя на гимнастическом мате 2) кувырок вперед, назад 3) прыжки вверх с поворотом на 360 градусов 4) с использованием качающейся платформы - холостой тренаж	2х5 выстр. 2х5 выстр. 2х5 выстр. 2х5 выстр. 20 мин.	Стрельба выполняется сразу после выполнения упражнения Стоя ногами на платформе, производить стрельбу по мишеням, винтовка не закреплена
Совершенствование техники стрельбы		
- стрельба по стандартным мишеням, диаметр – 60мм, не выходя из габарита «семерки», «восьмерки», «девятки», «десятки», лежа с упора и стоя с упора - стрельба из лазерной винтовки лежа с упора и стоя с упора	4х5 выстр. 4х5 выстр. 4х5 мин.	Винтовка не закреплена Стоя можно держать винтовку без упора
- стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20 с; лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4х5 выстр. 4х5 выстр. 20 мин.	Ритм стрельбы задает звуковой метроном Винтовка не закреплена

- стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно повышается с 20 с до 1 мин; лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4х5 выстр. 4х5 выстр. 20 мин.	Ритм стрельбы задает звуковой метроном
- стрельба из положения стоя с упора с заданием: не выйти из габарита «тройки», «четверки», «пятерки» - по стандартным мишеням - стрельба на определение среднего тренировочного результата лежа с упора, стоя с упора - холостой тренаж	4х5 мин. 4х5 (2х5 2х5) выстр. 20 мин.	Внимательно обрабатывать выстрел, не дергать спусковой крючок Спокойная стрельба без учета времени на качество, подсчет очков
Обучение одеванию и снятию оружия с плеч и совершенствование стрельбы лежа		
- надевание и снятие оружия в покое - надевание и снятие оружия на время - надевание и снятие оружия в парах (кто быстрее) - надевание и снятие оружия со стрельбой (по одному выстрелу лежа с упора) - холостой тренаж	10 мин. 10 мин. 10 мин. 4х5 мин. 10 мин.	Контролировать правильное выполнение Изготовка: винтовка за спиной, выстрел, надеть винтовку, снять, выстрел, надеть винтовку.
- и.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел; и.п. лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4х5 выстр. 4х5 выстр. 20 мин.	Не торопиться, правильно выполнять действия и последовательно чередовать рубеж лежа и стоя с надеванием и снятием оружия
Совершенствование техники стрельбы и элементов прицеливания		
- прицеливание лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с тренажа - стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба на качество выполнения выстрела)	10 мин. 10 мин. 4х5 выстр. 4х5 выстр.	Следить за техникой изготовки: локоть и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол
Совершенствование техники стрельбы		
- стрельба из положения лежа с ремня с заданием не выйти из габарита «семерки», «восьмерки» - стрельба из положения стоя с упора на тренаже - холостой тренаж	4х5 мин. 4х5 мин. 10 мин	Изготовка контролируется самостоятельно, перед стрельбой винтовка находится за спиной и так всегда после стрельбы (и.п.)
- холостой тренаж сидя на стуле, полностью исключается работа ног и частично туловища	10 мин. 4х5 выстр.	Оружие удерживается за счет рук, что способствует развитию силы, без подхода к

- стрельба по мишеням с ремня и стоя с упора	4х5 выстр.	мишеням, спокойная стрельба. Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка
- без патрона, имитация процесса выстрела закрытыми глазами лежа с упора и стоя с упора - отработка первого выстрела и принятие однообразной изготовки для стрельбы лежа и стоя с упора: 1) дуэльная стрельба 2) стрельба с выбыванием 3) стрельба с форой 4) эстафета, стрельба командой - холостой тренаж	10 мин. 2х5 выстр. 2х5 выстр. 2х5 выстр. 2х5 выстр. 10 мин.	Внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка лежа и стоя лежа и стоя лежа и стоя лежа и стоя
- стрельба по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч, лежа с ремня, стоя с упора - холостой тренаж	4х5 выстр. 4х5 выстр. 20 мин.	Лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы
- участие в соревнованиях по стрельбе из малокалиберной или пневматической винтовки - стрельба на время - холостой тренаж	3х10 выстр. 5х5 выстр. 10х10выстр. 20 мин.	-
- стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора - холостой тренаж	5х5 выстр. 5х5 выстр. 10 мин.	10 рубежей по 150 м круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время передвижения на лыжах находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д. Спокойно отрабатывать каждый выстрел