



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



ООО «Союз биатлонистов России»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БИАТЛОН»**

(этап начальной подготовки)

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 796.922.093.642

ББК 75.719.5

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Шикунов М.И., Романова Я.С., Казызаева А.С.– М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 172 с.

Авторы-составители:

Шикунов Михаил Иванович – кандидат педагогических наук, доцент.

Романова Яна Сергеевна – кандидат педагогических наук, Заслуженный мастер спорта Российской Федерации.

Казызаева Александра Сергеевна – кандидат педагогических наук, мастер спорта Российской Федерации

Рецензенты:

Мелихов Иван Вадимович – директор ГБУ «СШОР №43» Москомспорта, президент РОО «Федерация биатлона города Москвы».

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 670 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 55999 от 20 сентября 2019 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «биатлон».

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1.1. Характеристика вида спорта «биатлон» и его отличительные особенности.....	9
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	16
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое).....	16
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (приложение 1 к ФССП)	16
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	19
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).....	20
2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (приложение 3 к ФССП)	20
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (приложение 4 к ФССП).....	22
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «биатлон» (приложение 10 к ФССП)	23
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	24
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	26
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	31
2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	32
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	34

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	34
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	34
3.1.2. Физическая подготовка	39
3.1.3. Развитие физических качеств	44
3.1.4. Техническая подготовка.....	52
3.1.5. Тактическая подготовка	60
3.1.6. Теоретическая подготовка	66
3.1.7. Психологическая подготовка	74
3.1.8. Интегральная подготовка.....	75
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки	76
3.2.1. Структура тренировочного занятия.....	76
3.2.2. Средства и методы тренировки	79
3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий	83
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	88
3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	96
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	102
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП	102
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП	103
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	105
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» на этапе НП.....	105
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП	107

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения.....	112
4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	112
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП	115
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	121
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	125
6.1.Основная литература	125
6.2. Дополнительная литература.....	126
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	129
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	130
8. ПРИЛОЖЕНИЯ	133
8.1. Требования к экипировке и спортивному инвентарю.....	133
8.2. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	139
8.3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	141
8.4. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей.....	141
8.5. Методика обучения навыкам стрельбы на этапе начальной подготовки юных биатлонистов.....	165
8.6. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?» .	171

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «биатлон» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 670, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 20 сентября 2019 г. № 55990 (далее - ФССП), а также на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

- Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта биатлон, приложение № 1 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.2019 г. № 252);

- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы

испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Правил вида спорта «биатлон» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 января 2017 г. № 6, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 01 февраля 2019 г. № 68, от 18 октября 2019 г. №852, от 07 сентября 2020 г. № 685).

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «биатлон». Настоящая Программа рекомендуется для применения в организациях, реализующих программы спортивной подготовки по биатлону с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «биатлон».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «биатлон»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления биатлониста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки биатлонистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на этапе начальной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- роста популярности занятий спортом и биатлоном, в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в биатлоне. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся основного фонда двигательных умений и навыков необходимых биатлонисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники биатлона, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «биатлон» и его отличительные особенности

Биатлон – зимнее двоеборье, сочетающее лыжную гонку и стрельбу по мишеням из винтовки в положении стоя и лежа. Первый чемпионат мира по биатлону состоялся в 1958 году, спустя два года биатлон был включен в олимпийскую программу.

Одна из самых древнейших дисциплин в биатлоне – это индивидуальная гонка. К концу двадцатого века количество дисциплин возросло до шести. Дистанция мужской индивидуальной гонки составляет 20 км, женской – 15 км. В гонке четыре огневых рубежа, за каждый промах биатлонисту плюсуется штрафная минута. На каждом из рубежей биатлонисту надо произвести 5 выстрелов по 5 мишеням соответственно.

Вторая дисциплина – спринт. В спринте биатлонисты бегут 10 и 7,5 километров. Два рубежа стрельбы – лежа и стоя по разу. При промахе на огневых рубежах спортсмен должен пробежать штрафной круг длиной 150 метров.

Третья дисциплина – гонка преследования. Это относительно молодая дисциплина, которая сразу понравилась зрителям. Биатлонисты стартуют с учетом результатов спринта и преодолевают 12,5 и 10 км с четырьмя огневыми рубежами (2 лежа и 2 стоя). За каждый промах – штрафной круг.

В гонке масс-старт принимает участие всего 30 биатлонистов. В данной дисциплине спортсмены стартуют одновременно. Дистанция масс-старта у мужчин – 15 км., у женщин – 12,5 км. За каждый промах – штрафной круг. Побеждает тот, кто допустит меньше промахов на 4-х огневых рубежах и первым пересечет финишную линию.

Пятая дисциплина – эстафета. В гонке принимает участие по 4 человека из каждой страны. Каждый из этих спортсменов пробегает по кругу длиной 7,5 км и проходит 2 огневых рубежа (лёжа и стоя). На каждую стрельбу по пяти мишеням спортсмену максимум даётся 8 патронов (5 в винтовке и 3 дополнительных). Если спортсмен допускает промахи, ему приходится использовать запасные патроны, заряжать их приходится вручную. Предположим, если спортсмену пришлось использовать все 3 запасных патрона и при этом у него остаётся непораженные мишени. В данном случае биатлонист бежит столько дополнительных кругов, сколько промахов он сделал.

Биатлон – один из зимних олимпийских видов спорта, сочетающий в себе передвижение на гоночных лыжах и стрельбу из малокалиберной или пневматической винтовки.

Задача биатлонистов заключается в преодолении определенного количества кругов дистанции и огневых рубежей.

На официальных российских и международных соревнованиях спортсмены делятся на три возрастные группы:

- Мужчины и женщины.

- Юниоры и юниорки (20-22 года).
- Юноши и девушки (16-19 лет).

Спортсмены, которым исполнилось 22 года на момент начала соревновательного сезона, переходят в группу «мужчины и женщины», и могут выступать только в данной группе. Биатлонисты, которым на момент начала сезона исполнилось 19 лет, переходят в группу «юниоры и юниорки». Спортсмены, которые не достигли данного возраста, соревнуются в группах девушек и юношей.

По правилам соревнований, за неточную стрельбу биатлонисты должны пройти определенное количество штрафных кругов или к итоговому времени добавляют штрафное время.

Огневой рубеж включает в себя поражение пяти мишеней пятью выстрелами в индивидуальных видах программы, и восемью выстрелами в эстафетных гонках.

Во всех биатлонных дисциплинах, кроме индивидуальной гонки, спортсмены за одну непораженную мишень должны преодолеть штрафной круг. В индивидуальной гонке – за один промах, к итоговому времени добавляется одна штрафная минута. Победителем гонки становится спортсмен, преодолевший дистанцию с лучшим временем.

Соревнования по биатлону проводятся на лыжном стадионе, где размещено стрельбище и лыжные трассы, привязанные к нему.

Правила биатлона за последние двадцать лет претерпели существенные изменения и были введены новые, более зрелищные дисциплины.

В настоящее время в календарь международных соревнований данного вида спорта включены следующие дисциплины:

- Индивидуальная гонка. Пятнадцать километров у женщин и двадцать километров у мужчин. Женщины проходят пять кругов по 3 километра, мужчины 5 кругов по четыре километра. Стрельба ведется на четырех огневых рубежах после каждого проеденного круга, пятый круг-финиш. Положения для стрельбы: лежа-стоя-лежа-стоя.

- Эстафета. Данная дисциплина является командной, участник каждого этапа преодолевает 3 круга по 2,5 км (мужчины) и по 2 км (женщины) с двумя огневыми рубежами лежа-стоя. На преодоление каждого огневого рубежа участнику дается 8 патронов для поражения пяти мишеней в случае, если спортсмен не поразил одну из мишеней, он обязан пройти штрафной круг в 150 метров. Участники первого этапа эстафеты на первом огневом рубеже занимают установку для стрельбы согласно своему стартовому номеру. Начиная со второго рубежа первого этапа спортсмены на всех этапах занимают установку для стрельбы согласно своему месту в гонке в настоящий момент.

- Спринт. Спринт - гонка на 10 км у мужчин и на 7,5 км у женщин с двумя огневыми рубежами лежа и стоя. В случае промаха, спортсмены обязаны пройти штрафной круг.

- Гонка преследования. Гонка проходит на 12,5 км у мужчин (5 кругов по 2,5 км) и на 10 км у женщин (5 кругов по 2 км), с четырьмя огневыми рубежами лежа-лежа-стоя-стоя. Стартовый протокол дисциплины формируется из 60 лучших биатлонистов спринтерский гонки с учетом отставания от лидера. Побеждает участник, который первым пришел к финишу.

- Масстарт. Гонка проводится с массового старта на 15 км у мужчин (5 кругов по 3 км) и на 12,5 км у женщин (5 кругов по 2,5 км), с четырьмя огневыми рубежами лежа-лежа-стоя-стоя. В случае промаха на огневом рубеже, спортсмен обязан пройти штрафной круг 150 м. Если лидер масстарта обходит кого-то из биатлонистов на круг, тот снимается с соревнований.

- Смешанная эстафета. В данной дисциплине в отличие от обычной эстафеты, участниками являются две женщины и два мужчины. Дистанции аналогичные стандартной эстафете. С 2018 года, начинать эстафету могут, как женщины, так и мужчины.

- Одиночная смешанная эстафета (Сингл-микст). Дисциплина аналогичная смешанной эстафете, только участниками являются одна женщина и один мужчина. Первый этап начинает женщина, которая после прохождения второго огневого

рубежа передает эстафету партнеру. Биатлонист также, завершив второй огневой рубеж должен снова передать эстафету биатлонистке. Участник каждого этапа эстафеты должен в общей сложности пройти по четыре огневых рубежа, причем биатлонист после последней стрельбы из положения стоя, должен преодолеть финишный круг. Штрафной круг в данной дисциплине составляет 75 м.

- Большой масстарт. Участниками дисциплины являются 60 биатлонистов. Спортсмены со стартовыми номерами с 1 по 30 стрельбу из положения лежа производят сразу после первого круга, остальные спортсмены транзитом идут на второй круг. После прохождения второго круга дистанции, группы спортсменов меняются.

- Суперспринт. Дистанция 5-6,8 км. Дисциплина включает квалификацию и финал. Длина одного круга 1-1,3 км. В квалификации биатлонисты проходят три круга с двумя огневыми рубежами. К финалу допускаются 30 лучших спортсменов квалификации. На каждый огневой рубеж дается 5 основных и один запасной патрон. Старт в квалификации отдельный через 15 сек. В финале старт является массовым. Спортсмены проходят пять кругов с четырьмя огневыми рубежами лежа-лежа-стоя-стоя.

- Суперперсьют. Дистанция 7,5 км. Дисциплина включает квалификацию и финал. Отличием от суперспринта является то, что, в квалификации дается три запасных патрона, в случае промаха, спортсмен снимается с соревнований. В финале принимают участие 45 лучших спортсменов квалификации. Старт в финале происходит по правилам гонки преследования, стартовый протокол формируется согласно финишу квалификации. В финальной части гонки нет запасных патронов, в случае промаха, спортсмены проходят штрафной круг длиной 75 м.

Дисциплины, не входящие в настоящий момент в международный календарь соревнований:

- Марафон. Гонка на 40 км у мужчин и на 30 км у женщин, с восемью огневыми рубежами лежа-лежа-лежа-лежа-стоя-стоя-стоя-стоя. За промах спортсмены преодолевают штрафной круг длиной 75 м. Смена лыж и магазинов осуществляется

один раз после последней стрельбы из положения лежа. Всего к гонке допускаются 60 спортсменов, прохождение огневых рубежей происходит также как в большом масстарте.

- Патрульная гонка. Дистанция 30 км у мужчин и 20 км у женщин с двумя огневыми рубежами. Состав команды пять человек. Участники команды стартуют и преодолевают рубеж, стреляя по 1 патрону. В случае, если один из участников сделал промах, вся команда проходит штрафной круг длиной 150м.

Летний биатлон – разновидность зимнего олимпийского вида спорта, сочетающий в себя кроссовый бег или передвижение на лыжероллерах со стрельбой из малокалиберного или пневматического оружия.

Первый чемпионат мира по летнему биатлону прошел в 1996 году в австрийском Хохфильцене, где первыми чемпионами мира по этому виду спорта стали представители Российской Федерации – Олеся Тупиленко и Алексей Кобелев.

Правила летнего биатлона аналогичны правилам зимнего биатлона. Однако данный вид спорта не является олимпийским и в гонках чемпионата мира принимают участие не все страны.

В последнее время летний биатлон проводится только на лыжероллерах и только в рамках чемпионатов мира и чемпионатов стран.

Особенности биатлона. Сочетание в одном состязании двух дисциплин – отличительная особенность биатлона. В биатлоне определяющей дисциплиной является лыжная гонка. Она требует динамики и высокой скорости, в то время как спортивная стрельба – статический вид спорта, в котором важна сосредоточенность, внимание и умение не реагировать на сторонние раздражители. В биатлоне присутствуют обе спортивные дисциплины, они взаимосвязаны, но при этом сам биатлон не рассматривается как механическое объединение лыжных гонок и стрельбы.

Поэтому при подготовке спортсменов-биатлонистов учитываются многие факторы в комплексе. Их реализация может обеспечить успех в соревнованиях.

Номер-код биатлона во всероссийском реестре видов спорта:

040	000	5	6	1	1	Я							
Наименование спортивной дисциплины							Номер-код спортивной дисциплины						
гонка 4 км или 5 км							040	001	3	8	1	1	Д
гонка 4,8 км или 6 км							040	002	3	8	1	1	Ю
гонка 7,5 км							040	003	3	8	1	1	Д
гонка 10 км							040	004	3	8	1	1	Н
гонка 12,5 км							040	005	3	8	1	1	Н
гонка 15 км							040	006	3	6	1	1	Э
гонка 20 км							040	007	3	6	1	1	М
гонка 30 км							040	008	3	8	1	1	Ж
гонка 40 км							040	009	3	8	1	1	М
командная гонка 4,5 км							040	010	3	8	1	1	Д
командная гонка 6 км							040	011	3	8	1	1	Н
командная гонка 7,5 км							040	012	3	8	1	1	С
командная гонка 10 км							040	013	3	8	1	1	Д
масстарт 3 км или 4 км							040	014	3	8	1	1	Д
масстарт 3,6 км или 4,8 км							040	015	3	8	1	1	Ю
масстарт 6 км							040	016	3	8	1	1	Д
масстарт 7,5 км							040	017	3	8	1	1	Н
масстарт 10 км							040	018	3	8	1	1	Н
масстарт 12,5 км							040	019	3	6	1	1	Э
масстарт 15 км							040	020	3	6	1	1	М
масстарт - большой 9 км							040	122	3	8	1	1	Д
масстарт - большой 12 км							040	125	3	8	1	1	Э
масстарт - большой 15 км							040	126	3	8	1	1	М
патрульная гонка 15 км							040	021	3	8	1	1	Д

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 3 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Таблица 1

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «биатлон»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
3	9	10

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 15 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься биатлоном, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия: 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники биатлона, гармоничное физическое развитие, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-биатлонистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3
Общее количество часов в год	312	468
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах двух астрономических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, состоит от 3 до 6 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (приложение 3 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями

(законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объемов нагрузки по видам спортивной подготовки
на этапе НП по виду спорта «биатлон» (%)

	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе:	83-98	77-98
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	55 - 60	40 - 50
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	19 - 24
1.3.	Участие в соревнованиях (%)	-	1-2
1.4.	Стрелковая подготовка (%)	3-4	8-10
1.5.	Техническая подготовка (%)	10 - 14	9 - 12
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	-
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	2 - 3

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

**Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки
на этапе НП по виду спорта «биатлон» (ч)**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	176	56	245	52
Специальная физическая подготовка	62	20	112	24
Техническая подготовка	56	18	84	18
Теоретическая подготовка	6	2	9	2
Тактическая подготовка	6	2	9	2
Психологическая подготовка	6	2	9	2
Всего	312	100	468	100
Количество часов в неделю	6		9	

2.6. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (приложение 4 к ФССП)

Соревнования в биатлоне – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в биатлоне по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним, начиная со второго года обучения (таблица 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «биатлон»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	-	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «биатлон» (приложение 10 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (таблица 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «биатлон»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7-9) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

Годовой план спортивной подготовки первого года ЭНП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	176	15	17	13	11	18	12	11	11	13	12	23	20
Специальная физическая подготовка	62	4	5	5	6	7	8	8	4	6	4	3	2
Техническая подготовка	56	4	5	4	4	5	4	4	6	7	8	3	2
Теоретическая подготовка	6	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0

Тактическая подготовка	6	0	0	1	1	0	0	1	1	2	0	0	0
Психологическая подготовка	6	0	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0
Всего	312	24	30	24	24	30	24	24	24	30	24	30	24

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	245	24	17	17	15	20	14	33	30	23	20	16	16
Специальная физическая подготовка	112	13	11	8	9	11	12	7	4	6	12	10	9
Техническая подготовка	84	8	8	7	8	9	8	4	2	6	10	7	7
Теоретическая подготовка	9	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
Тактическая подготовка	9	0	0	2	1	3	0	0	0	0	0	1	2
Психологическая подготовка	9	0	0	1	2	1	1	0	0	0	2	1	1
Всего (ч)	468	45	36	36	36	45	36	45	36	36	45	36	36

Таблица 9

Годовой план спортивной подготовки третьего года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	245	24	17	17	15	20	14	33	30	23	20	16	16
Специальная физическая подготовка	112	13	11	8	9	11	12	7	4	6	12	10	9
Техническая подготовка	84	8	8	7	8	9	8	4	2	6	10	7	7
Теоретическая подготовка	9	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1

Тактическая подготовка	9	0	0	2	1	3	0	0	0	0	0	1	2
Психологическая подготовка	9	0	0	1	2	1	1	0	0	0	2	1	1
Всего (ч)	468	45	36	36	36	45	36	45	36	36	45	36	36

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, должно соответствовать ФССП. Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые в личное пользование занимающихся, представлена в таблицах 1-4 Приложения (раздел 8).

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

К инвентарю и оборудованию относится все, что спортсмен имеет при себе во время соревнования, официальной или неофициальной тренировки. К инвентарю относятся: лыжи, палки, крепления, ботинки, винтовка, патроны и магазины, одежда, а также вспомогательные принадлежности относятся к экипировке:

перчатки, очки, наушники, чехлы для винтовок и зажимы для лыж.

Принципиально запрещены все материалы, которые:

1) оказывают влияние на естественное движение ног и рук спортсмена во время отталкивания или усиливают его (например, пружины или другие механизмы на лыжах, палках, креплениях или ботинках);

2) используют источники энергии, не исходящей от самого спортсмена, например, приборы искусственного нагрева, химические источники энергии, электрические батареи, механические вспомогательные средства и т.п.;

3) влияют на внешние условия проведения тренировки или соревнования в ущерб другим участникам, например, изменяют лыжню или состояние снежного покрова;

4) при обычном использовании повышают риск нанесения телесных повреждений участникам тренировки или соревнования и другим лицам, которые имеют право находиться в месте проведения занятия.

Лыжи - технические требования и характеристики.

1) Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см; ограничений по максимальной длине лыж нет. Если спортсмен настолько высок, что серийно выпущенные лыжи согласно данному правилу для него слишком коротки, ТД делегат может разрешить в порядке исключения использование самых длинных серийно выпускаемых лыж любой обычной марки.

2) Минимальная ширина лыжи, измеренная под креплением, должна составлять 40 мм, ограничений по максимальной ширине лыж нет.

3) Минимальная ширина передней части лыжи должна составлять 30 мм.

4) Расстояние между задней частью ненагруженной лыжи, находящейся на плоской поверхности, и самой поверхностью не должно превышать 3 см.

5) Минимальный общий вес пары лыж без креплений должен составлять 750 грамм. По распределению веса ограничений нет.

6) Обе лыжи должны иметь одинаковую конструкцию, т.е. не должно быть различий между левой и правой лыжей. По типам конструкций слоев лыж, разрешенных к использованию, а также по жесткости ограничений нет.

7) Беговая поверхность по всей длине лыжи может быть гладкой или иметь небольшое продольное углубление. За исключением направляющих желобков беговая поверхность лыжи по всей длине и ширине должна быть плоской. Надсечки или отштампованные вспомогательные средства для облегчения подъема, такие как

лесенка или ступеньки, разрешены. Запрещается использование устройств, приводимых в действие любым источником энергии, отличным от мускульной силы спортсмена.

8) Запрещены боковые кромки, расположенные под углом с расширением вверх, когда основание лыжи уже, чем ее верхняя поверхность (т.е. форма клина не разрешена).

Лыжные палки - технические требования и характеристики.

1) Максимальная длина палок не должна превышать рост спортсмена; замер производится при размещении наконечника палки на лыже перед креплением;

2) Палка должна иметь фиксированную длину: не разрешены к использованию палки с телескопическим или складывающимся стержнем;

3) На палке не должно быть установлено никаких приспособлений, вырабатывающих энергию для

увеличения силы отталкивания, например, пружин или других механических приспособлений;

4) Ограничений относительно максимального или минимального веса палок нет;

5) Палки могут быть асимметричными: допустимо явное различие между правой и левой палками;

6) Использование палок не должно приводить к изменению условий Дисциплины, например, изменению лыжни или состояния снежного покрова;

7) Ручка должна быть постоянно прикреплена к стержню.

8) Петля должна крепиться к ручке или стержню, но может быть съемной. Она может быть регулируемой по длине и ширине.

9) Разрешены сменные опорные кольца (лапки) различной геометрической формы и изготовленные из различного материала, которые подбираются в зависимости от свойств снега;

10) Наконечник палки может крепиться к стержню под любым углом. Разрешается использование одного или нескольких наконечников. Ограничений относительно материала нет.

Одежда - технические требования и характеристики.

1) Размещение рекламы на одежде для Соревнований должно осуществляться в соответствии с требованиями Правил по рекламе Федерации;

2) Утепляющая подкладка может находиться только на внутренней стороне гоночного костюма спортсмена. Общая толщина утепляющей подкладки, подкладки и ткани одежды для Дисциплины при измерении в несжатом состоянии не должна превышать 6 мм. Исключение составляет зона на спине, на которой переносится винтовка. Ограничений по толщине подкладки данной части гоночного костюма нет;

3) На внешней стороне спортивной одежды не допускаются никакие клеящие материалы, такие как застежки «липучки» или клейкая лента, лыжная мазь, смола, клей, а также дополнительные швы (за исключением швов, необходимых для фиксации подкладки). Разрешается использование нескользящего материала до 3 мм в толщину; общая толщина при измерении вместе с любым видом подкладки внутри гоночного костюма не должна превышать 6 мм, как указано выше в пункте Б.

4) На рукаве, в районе плеча, допускается размещение специального приспособления, предотвращающего скольжение стрелкового ремня.

Винтовки - технические требования и характеристики.

1) Не разрешается использование винтовок автоматической или полуавтоматической конструкции.

Заряжание или разряжание могут выполняться только с помощью силы мускулов (мышечной силы) спортсмена.

2) Винтовки со следующими видами затворов разрешены к использованию:

- обычная система затвора;
- пистолетный механизм заряжания (затвор пистолетного типа);
- затвор прямого действия;
- затвор прямого действия с шаровым захватом.

3) Расстояние между центральной линией ствола и нижним краем цевья ложи, включая магазин и предохранительную скобу, не должно превышать 120 мм.

4) Толщина щеки приклада не должна превышать 40 мм.

5) Запрещается использовать складной приклад.

6) Запрещается оборудовать систему прицеливания каким-либо оптическим устройством или устройством с эффектом увеличения цели. Использование спортсменом глазных оптических линз в указанных целях также запрещено.

7) Калибр ствола должен быть 5,6 мм.

8) Минимальное усилие на спусковом механизме должно составлять 500 грамм.

9) Спусковой механизм должен быть закрыт жесткой предохранительной скобой.

10) К винтовке может быть прикреплен стрелковый ремень; винтовка должна быть оснащена плечевыми ремнями. Ширина ремня и манжеты не должна превышать 40 мм.

11) Минимальный вес винтовки со всеми принадлежностями - за исключением магазинов и патронов - должен составлять 3,5 кг.

12) Магазины должны быть такой конструкции, чтобы в них можно было поместить не более 5 патронов. В эстафете три запасных патрона могут переноситься в магазине, предназначенном для данной Дисциплины или в специальном быстроразъемном устройстве. Транспортировка дополнительного патрона в патроннике запрещена. Магазины могут быть закреплены в цевье ложи или в полости приклада;

13) Реклама, размещенная на винтовке, должна отвечать требованиям действующих Правил по рекламе Федерации;

14) С обеих сторон цевья ложи должна быть оставлена гладкая (т.е. ровная или практически ровная) поверхность прямоугольной формы для нанесения маркировки Федерации или ОК. 15 см перед спусковым крючком или рукояткой затвора или передней частью предохранительной скобы (право выбора остается за участником

соревнования) по всей ширине ложи; высота поверхности должна составлять минимум 4 см.

Запрещается размещение на данной поверхности любой другой маркировки, а также запасных патронов. В качестве альтернативного варианта рукоятка затвора или предохранительная скоба могут находиться в зоне нанесения маркировки, однако контрольная наклейка Федерации или ОК не должна быть перекрыта или обрезана.

Патроны - технические требования и характеристики.

1) Разрешается использование только патронов кольцевого воспламенения для длинноствольной винтовки международного стандарта .22LR(5,6 мм). Запрещается проносить на место проведения соревнования патроны, не соответствующие данным правилам.

2) Пули должны быть выполнены из однородного вещества - свинца или схожего мягкого материала, например, свинцового сплава. Вес пули не должен превышать 2,75 грамма и должен быть не менее 2,55 грамма;

3) Начальная скорость пули, измеренная на расстоянии одного метра после выхода из дула винтовки, не должна превышать 360 м/сек.

4) Ударный импульс пули, выпущенной с расстояния 50 м, не должен превышать 0,9 Н-с (=0,09 кг-м/с) с максимальным допустимым отклонением 11%, т.е. 0,099 Н-с. Таким образом, максимально допустимая сила удара составляет 1,0 Н-с (= 0,1 кг-м/с).

Чехол для винтовки должен иметь отверстие размером минимум 15 на 15 см, через которое должен хорошо просматриваться затвор винтовки.

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся биатлоном, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или

отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (таблица 5 Приложения раздел 8).

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные

мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (таблица 6 Приложения, раздел 8).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным пловцам путь к дальнейшему прогрессу.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

В научных исследованиях было выявлен критериальный показатель, обеспечивающий распределение мышечных нагрузок по зонам интенсивности, который для юных спортсменов 7-летнего возраста приходится на 170 ± 5 уд/мин. Превышение этих границ ЧСС для юных спортсменов может приводить к отклонениям в процессах адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам в условиях длительных занятий спортом. В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 7-20 Приложения (раздел 8) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития различных физических качеств (таблица 10).

Таблица 10

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития отдельных качеств

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

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы, что облегчает разучивание движений по формированию техники передвижения на лыжах.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 11 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в биатлоне.

Таблица 11

Влияние физических качеств на результативность в биатлоне

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека.

- упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).

2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

3. Плавание на средние и длинные дистанции.

4. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс).

5. Скандинавская ходьба и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от года обучения, пола, возраста и подготовленности.

- упражнения для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;

б) подтягивание на перекладине и кольцах;

в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);

г) лазание по канату без помощи ног;

д) приседание на одной и двух ногах;

е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и,

наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы):

а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;

б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

6. Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации спортсмена и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого индивидуально).

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (волейбол, минифутбол и др.).

При регулярных занятиях ОФП увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая система организма.

При занятиях общей физической подготовкой не существует возрастных или половых ограничений.

При планировании тренировочного процесса на тренировочный год, при составлении планов-графиков и рабочих тренировочных планов, тренеру рекомендуется руководствоваться примерным тематическим планом по ОФП (таблица 12).

Таблица 12

Примерный тематический план по общей физической подготовке
для этапа начальной подготовки

п/п	Тема	Общая физическая подготовка		
		Год подготовки		
		1-й	2-й	3-й
1.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей силовой выносливости	40	99	99
2.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	60	30	30

3.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей	33	48	48
4.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	46	47	47
5.	Восстановительные мероприятия	8	10	10
	Итого:	187	234	23

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП является специализированным развитием ОФП. Поэтому задачи СФП более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для биатлона.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в биатлоне.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении (специализированного) упражнения.

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

Соотношение средств и методов общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей обучающегося, периода тренировки, решаемых задач.

При планировании тренировочного процесса на тренировочный год, при составлении планов-графиков и рабочих тренировочных планов, тренеру рекомендуется руководствоваться примерным тематическим планом по СФП (таблица 13).

Таблица 13

Примерный тематический план по специальной физической подготовке
для этапа начальной подготовки

п/п	Тема	Специальная физическая подготовка		
		Год подготовки		
		1-й	2-й	3-й
	Специальная физическая подготовка	52	87	87
1.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, кроссовая подготовка, ходьба - направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств	37	63	54
2.	Имитационные упражнения, комплекс лыжероллерных упражнений направлены на совершенствование техники коньковых ходов, увеличение аэробной производительности организма, и развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	11	20	25
3.	Комплекс специальных упражнений с оружием, тренаж направлен на совершенствование техники стрельбы и на тренированность мышечной памяти	4	4	8
5.	Восстановительные мероприятия	8	10	10
	Итого:	187	234	23

3.1.3. Развитие физических качеств

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости (таблица 14).

Таблица 14

Зоны тренировочных нагрузок в биатлоне

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

Мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

На этапе НП, в основном, спортсмены выполняют упражнения в 1-2 зонах мощности и в 5 – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, плавание), выполняемых на

низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности (таблица 15).

Таблица 15

Наиболее характерные упражнения для развития базовой выносливости
юных биатлонистов на этапе НП

I зона	2-4x(250-1000), ОБХ	инт. 90 с-120 с
	1-2x(1000-3000), К, ООХ	инт. 1-2 мин
II зона	5x500 К, ООХ, ОБХ	инт. 1-2 мин
	2-4x800 К, ОБХ	инт. 1- 2 мин

Условные обозначения:

К – передвижение в координации классическим стилем;

ООХ – одновременный одношажный ход;

ОБХ – одновременный бесшажный ход;

инт. – интервал между отрезками;

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоническое развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;

- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений (таблица 16).

Таблица 16

Примерный комплекс упражнений для развития силы

№ п/п	Упражнение	Вес/кг	Количество подходов	Интервал отдыха (мин.)
1.	Жим штанги от груди в положении лежа на горизонтальной скамье	50	8 – 10	2 3 3 3 4
		70	5 – 6	
		80	4 – 5	
		85	3 – 4	
		90	2	
2.	Жим штанги от груди в положении лежа на скамье под углом 30°	50	8 – 10	1 2 2
		70	6 – 7	
		75	5 – 6	
3.	Становая тяга (с подседом и без подседа)	50	8 – 10	2 3 4 5 5
		70	5 – 6	
		80	4 – 5	
		85	3 – 4	
		90	2	
4.	Тяга штанги к груди в положении наклона вперед	50	8 – 10	1 2 2 2
		70	6 – 7	
		75	5 – 6	
		80	5 – 6	
5.	Тяга груза к груди через блок в положении сидя (вертикальным или горизонтальным хватом)	50	8 – 10	1 2 2 2
		70	6 – 7	
		75	5 – 6	
		80	5 – 6	
6.	Приседания со штангой на плечах (с различной глубиной седа) для 17-18 лет. Для младшей возрастной категории	50	8 – 10	2 3 4 5 6
		70	5 – 6	
		80	4 – 5	

	приседание с грифом.	85 90	3 – 4 2	
7.	Жим груза ногами (с различной амплитудой)	50 70 80 85 90	8 – 10 5 – 6 4 – 5 3 – 4 2	2 3 4 5 5

В тренировочном занятии на развитие силы целесообразно применять не более трех упражнений в следующем сочетании и порядке:

- 1) упражнения на грудные мышцы;
- 2) упражнения на мышцы спины;
- 3) упражнения на мышцы ног.

Контроль за уровнем развития силы. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину и метания набивного мяча).

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность

отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена.

Контроль скоростных способностей. Скоростные способности оцениваются в беге на 30 и 60 м.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в

суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий, или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

Упражнения на воспитание гибкости: различные упражнения на растягивание (без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, с отягощением, при помощи партнера и с самозахватами).

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды), с отягощением.

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники передвижения на лыжах и стрельбы, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкрутке прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Для определения подвижности в голеностопном суставе при сгибании пловец садится на пол, выпрямляет ноги в коленях и сгибает стопу до предела.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для биатлона создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для биатлона и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений биатлонистов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.

2. Элементы акробатики.

3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.

4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.

2. То же на повышенной опоре.

3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.

4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы. Применение сложно-координационных упражнений - вращение рук в разные стороны, круговые движения ног, прямолинейные руками (рукой) и другие.

Упражнения на воспитание произвольного расслабления мышц: крат-ковременные максимальные произвольные напряжения и расслабления отдельных мышечных групп. Упражнения выполняются по типу изометрических усилий без предметов, с предметами и с помощью гимнастических снарядов и отягощений.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

3.1.4. Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Техническая лыжная подготовка – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта.

В плане технической подготовки, особенно в раннем возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны спортсмену в силу недостаточного уровня развития каких-либо физических качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае спортсмены овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения.

Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки спортсмены должны освоить умения и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получают и углубляют теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах. Все это является основой для специальной технической подготовки. Чем больше у спортсменов запаса двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает современной техникой передвижения на лыжах в различных ее вариантах. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов техники способов передвижения на лыжах.

Наряду с другими упражнениями, развивающими координацию движений, особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также на упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Это во многом способствует обучению и дальнейшему совершенствованию техники способов передвижения на лыжах.

При планировании тренировочного процесса на тренировочный год, при составлении планов-графиков и рабочих тренировочных планов, тренеру рекомендуется руководствоваться примерным тематическим планом по технической подготовке (таблица 17).

Примерный тематический план по технической подготовке для этапа
начальной подготовки по виду спорта биатлон

№ п/п	Тема	Техническая подготовка		
		Год подготовки		
		1-й	2-й	3-й
Техническая подготовка		30	40	40
1.	Обучение общей схеме классическими и коньковыми лыжными ходами	12	12	10
2.	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом	8	10	12
3.	Совершенствование основных элементов техники классических и коньковых ходов в облегченных условиях.	-	6	6
4.	Обучение технике спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	3	4	4
5.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	3	2	2
6.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением	2	2	2
7.	Обучение поворотам на месте и в движении. 2	2	4	4

Лыжная подготовка. При занятиях на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

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

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

Представляем подготовительные упражнения в бесснежный период:

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

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

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

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

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

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

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

Упражнение 7. И.п. – стойка лыжника (упр.1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упражнение 8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок.

Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5 градусов).\

Упражнение 9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Представляем подготовительные упражнения на снегу на месте:

- надевание и снятие лыж;

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

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

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

- прыжки на лыжах на месте;

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

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

- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;

- передвижение приставными шагами в стороны;

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

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

- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;

- быстро и правильно вставать.

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

- сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;

- изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;

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

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

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

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

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

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

- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

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

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

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

- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

- переход с одной, параллельно идущей лыжне, на другую;

- игры и игровые задания на равнинной местности;

- бег наперегонки без палок;

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

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

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

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

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных

групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъёмами в гору способами "полуёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой", подъём зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне, занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

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

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами. В соответствии с принятой терминологией, коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода, имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двухшажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Стрелковая подготовка.

С первых же занятий надо приучить спортсменов к соблюдению правил поведения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе. Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление.

Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов – «вхолостую». Соотношение времени на практическую стрельбу и

тренировку без патронов зависит от задач и продолжительности занятия, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой подготовки или комплексной подготовки, для разрядников – до 35%.

Тренер должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись четкого выполнения предыдущего. Начальное обучение приемам изготовления к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме занятия, состоящего из следующих разделов:

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

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

В своей работе тренер может использовать методику обучения навыкам стрельбы на этапе начальной подготовки юных биатлонистов, предложенную И.Г. Гибадуллиным (таблица 17 Приложения, раздел 8).

3.1.5. Тактическая подготовка

Задачи:

- совершенствовать умение точно оценивать свою скорость и темп движений при передвижении на лыжах в различных условиях скольжения по субъективным ощущениям;

- совершенствовать способность распределять силы на дистанции, подходить и уходить с огневого рубежа при передвижении на лыжах в условиях острой конкурентной борьбы при проведении соревнований в сложных метеорологических и других условиях.

Средства тактической подготовки.

Прохождение стандартных отрезков дистанции в различных условиях лыжни и скольжения (самооценка времени, затраченного на выполнение задания). Хронометрирование прохождения отдельных участков дистанции в различных условиях скольжения. Спуски со склонов в различных стойках и с поворотами на высокой скорости (самооценка времени, затраченного на выполнение задания). Подход и уход с огневого рубежа, применяя различные хода (самооценка и хронометраж времени, затраченного на выполнение задания). Участие в контрольных соревнованиях при многократном прохождении на время одного отрезка дистанции. Прохождение отдельных сложных участков дистанции с различным распределением сил: затяжной подъем и равнинный участок; несколько подъемов, следующих друг за другом, различного по длине спуска (самооценка и хронометраж времени, затраченного на выполнение задания, контроль частоты пульса). Контрольное прохождение полной дистанции по водянистой или обледенелой лыжне.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. В биатлоне в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую

подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

Тактическая подготовка состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике биатлонисты получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников и биатлонистов, просмотре кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

При планировании тренировочного процесса на тренировочный год, при составлении планов-графиков и рабочих тренировочных планов, тренеру рекомендуется руководствоваться примерным тематическим планом по тактической подготовке (таблица 18).

Таблица 18

Примерный тематический план по тактической подготовке для этапа начальной подготовки по виду спорта биатлон

№ п/п	Тема	Тактическая подготовка		
		Год подготовки		
		1-й	2-й	3-й
Тактическая подготовка		14	22	22
1.	Понятие о тактике	5	4	4
2.	Планирование тактики соревнований	5	8	8
3.	Совершенствование распределение сил по дистанции	4	5	5
4.	Анализ результатов проведенных соревнований.	-	5	5

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников и биатлонистов, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Отрезки подбираются заранее на каждое занятие с учетом контингента и подготовленности обучающихся. При занятиях с новичками целесообразно порой использовать прохождение отрезков за лидером - квалифицированным биатлонистом, хорошо владеющим лыжными ходами и умеющим их применять в зависимости от внешних условий. В этом случае ведомый биатлонист копирует лидера во время перехода с хода на ход. В дальнейшем условия изучения тактики усложняются.

Скорость на склоне во многом зависит от правильного выбора стойки спуска. Низкая стойка обеспечивает наименьшее сопротивление воздуха и дает возможность несколько отдохнуть, но на сложном рельефе применять низкую стойку нецелесообразно, так как это не дает возможности быстро выполнить повороты и затрудняет преодоление неровностей. На длинных и очень пологих спусках, когда применение низкой стойки не увеличивает скорость, лучше передвигаться одновременным бесшажным ходом.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где биатлонисты овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях

прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

При обучении тактике в биатлоне на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

1. Научить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

2. Воспитать чувство скорости.

3. Научить умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.

4. Научить простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише). Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с этапа начальной подготовки. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы. Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовления и выполнения выстрела в биатлоне осуществляется в соответствии с программным материалом, на основе которого составляется расписание, предусматривающее проведение теоретических и практических занятий как в условиях тира, так и на открытом стрельбище.

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

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов

определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление.

Перед каждой практической стрельбой следует применять упражнения без патронов - «вхолостую».

Соотношение времени на практическую стрельбу и тренировку без патронов зависит от задач урока, продолжительности занятий, количества патронов, пропускной способности тира (стрельбища) и погодных условий. Для начинающих биатлонистов рекомендуется на тренировку без патронов отводить до 50% времени стрелковой или комплексной подготовки, для разрядников - до 35%.

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

Начальное обучение приемам изготовления к стрельбе и ведения стрельбы проводится в форме урока (занятия), состоящего из следующих разделов:

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

Группы начальной подготовки изучают технику стрельбы из пневматического оружия. Для молодых биатлонистов Ижевский завод в настоящее время выпускает два вида пневматических винтовок ИЖ-60 и ИЖ-61, дающих возможность начинающему биатлонисту овладеть навыками стрельбы.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость вылета пульки достигает 160-180 м/с, а ее вес составляет 0,28-0,32 г. Невысокая начальная скорость и малая масса пульки не вызывают вибрации ствола при выстреле.

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

винтовки не более 2,5 кг. Поэтому на первом этапе подготовки спортсмену потребуются дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как вес винтовки на 2 кг легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышенной собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки.

Спортсмены данной возрастной группы знакомятся с техникой изготoвки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. Определение средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицел. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела - прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

3.1.6. Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Примерный план занятий по теоретической подготовке для каждого года обучения представлен в таблице 19 Приложения. Ниже предлагается содержание каждой темы занятия.

Тема № 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.

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

Тема № 2. История развития лыжного спорта и биатлона.

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки, наскальные изображения. Первые письменные документы. Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне. Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Переходы. Техника передвижения. Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки. История возникновения биатлона. Участие советских биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Развитие биатлона за рубежом. Эволюция стрелкового оружия, применяемого в биатлоне, мишеней, стрельбищ и дистанций стрельбы в биатлоне.

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

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

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

Тема № 4. Техника безопасности при занятиях биатлоном.

Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам

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

Тема № 5. Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика).

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

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

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

Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма. Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне. Зависимость темпа стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей биатлониста. Способы держания оружия при изготовке для стрельбы.

Тема № 7. Характеристика трасс и стрельбища для биатлона.

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

- подъёмам (длина подъёма, количество, крутизна и перепад высот);

- спускам (длина спуска, количество, крутизна, количество поворотов на спуске);
- по процентному соотношению равнинных участков, подъёмов и спусков;
- по общей протяжённости дистанции.

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

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

Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Анализаторы. Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы.

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий биатлоном. Органы пищеварения, выделения.

Нервная система - центральная и периферическая. Элементы её строения, основные функции. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.

Тема № 9. Анализ сил, действующих на биатлониста.

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

Тема № 10. Внешние условия применения лыж. Условия скольжения.

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

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

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

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

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

Тема № 12. Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне.

Классификация способов передвижения на лыжах. Общая характеристика. Лыжная терминология по технике. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и её составляющие - длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов.

Характеристика позы биатлониста. Условия для выполнения толчка ног.

Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъёмов, преодолений неровностей.

Передвижение на лыжах с оружием. Отличительные особенности техники передвижения лыжника-гонщика и биатлониста.

Просмотр учебных фильмов, видеоманускриптов записей. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных биатлонистов.

Энергетическая "стоимость" различных способов передвижения на лыжах. Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов. Тренажёры и специально-подготовительные упражнения для освоения коньковых ходов.

Тема № 13. Основы методики тренировки в биатлоне.

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

Тема № 14. Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста.

Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники биатлониста в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки.

Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений биатлониста в имитации и на лыжероллерах. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Тема № 15. Тактическая подготовка биатлониста.

Понятие о тактике. Тактическая подготовка как один из разделов тренировки спортсменов. Разделы тактической подготовки: планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; совершенствование приёмов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; совершенствование приёмов в борьбе с противником при непосредственном контакте с соперником.

Анализ результатов проведенных соревнований.

Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

Особенности спортивной борьбы при передвижении на лыжах и при стрельбе на огневых рубежах. Тактика подхода и ухода с огневого рубежа. Тактика ведения стрельбы на огневых рубежах.

Тема № 16. Физические качества биатлониста.

Характеристика качеств. Сила. Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила и др.). Средства развития силы (упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т.д.). Основные методы развития силы: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических (статических) упражнений.

Быстрота (скоростные способности). Критерии оценки быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Развитие быстроты: подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объём и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты.

Выносливость. Определение выносливости. Виды утомления. Общая и специальная выносливость. Воспитание выносливости.

Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и её оценка. Средства и методы воспитания гибкости.

Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости. Тесты контроля за воспитанием равновесия и ловкости.

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

Общеразвивающие упражнения. Передвижение по пересеченной местности, применение тренажёров.

Средства специальной скоростно-силовой подготовки. Шаговая имитация. Имитация с палками в подъём. Передвижение по искусственной лыжне.

Тема № 18. Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах.

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

Подготовка на глетчерах; в местах, где лежит круглый год снег; передвижение по искусственному снегу.

Тема № 19. Тренажёры в лыжных гонках и биатлоне.

Обзор тренажёров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колёсами, самокаты, тредбаны. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажёров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажёры для подготовки и

совершенствования коньковыми способами передвижения. Новые конструкции тренажеров.

Тема № 20. Изучение правил соревнований по биатлону

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го и 3-го года подготовки.

3.1.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

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

Определённое место в воспитательной работе с юными биатлонистами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, 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.

3.1.8. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям передвижения на лыжах и стрельбе;
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по биатлону во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина и количество кругов, количество выстрелов), координационную сложность (выбор стиля передвижения, положения для стрельбы), условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню технической и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий на стрельбище и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям биатлоном, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки.

Общая задача: организация занимающихся и подготовка их организма к последующей более интенсивной работе.

Частные задачи: организационные моменты; сообщение цели и задач тренировки, его содержания; направление внимания учащихся на предстоящее

занятие; подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке; регулирование эмоционального состояния учащихся.

Основные средства: подсчет пульса; строевые упражнения с лыжами и на лыжах; передвижение на лыжах или с лыжами к месту занятий; подготовка учебной или тренировочной лыжни, склона.

Основная часть занимает 70-80% времени тренировки.

Общие задачи: изучение основ техники и ее совершенствование; развитие физических и волевых качеств; тактическая подготовка.

Частные задачи: изучение техники одного из способов передвижения на лыжах; закрепление техники и тактически грамотное ее использование в различных условиях; совершенствование технического и тактического мастерства в сочетании с повышением работоспособности организма и воспитанием волевых качеств личности.

Основные средства: общеразвивающие и специальные упражнения; передвижения на лыжах (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и спусков; торможения, повороты, прыжки на лыжах); специально-прикладные упражнения.

Заключительная часть занимает оставшиеся 10-15% времени.

Общая задача: завершение тренировочной работы учащихся.

Частные задачи: постепенное снижение нагрузки; подведение итогов тренировки.

Основные средства: упражнения на расслабление и растягивание мышц; упражнения для формирования правильной осанки; бег, ходьба, подсчет пульса.

Существуют различные формы составления конспекта. В качестве примера приведем одну из них.

3.2.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по биатлону используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность

добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в таблице 19.

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Обучать технике передвижения на лыжах классическим стилем.
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	2	-
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10	75% от max
Основная	Обучить технике передвижения попеременным двухшажным ходом	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения,	15	75% от max
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	стандартного упражнения, переменного упражнения	20	75-85% от max
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3	75% от max

3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп на этапе НП представлена в таблицах 20, 21 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 20

Примерный план-конспект тренировочного занятия по биатлону для групп этапа НП-1

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: лыжи, палки, ботинки.

Тема занятия: Классический ход передвижения

Цель занятия: начальное разучивание техники передвижения на лыжах классическими ходами.

Основные задачи занятия:

1. Изучить движения рук при передвижении одновременными и попеременными ходами.

2. Закрепить упражнение на лыжне.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
Подготовить организм к предстоящей работе	1. Построение. Приветствие. 2. Сообщение цели, задач занятия. 3. Разминка без лыж:	2 мин 5 мин	Выполнить имитационные упражнения в

	- ОРУ, - имитационные упражнения без лыж. 4. Разминка на лыжах. 5. Произвольное передвижение	3 мин 5 мин	помещении без лыж
Основная часть, 25 мин.			
Закреплять упражнения по освоению техники передвижения . Учить движениям рук при попеременных ходах и одновременных	6. Упражнения на лыже по освоению одновременного бесшажного хода	4×1500 м	Контролировать положение рук в переднем и заднем положении. Руки на уровне глаз в переднем положении и на уровне бедра в заднем положении. При выполнении упражнения контролируем положение головы, взгляд направлен вперед. Смотреть вперед, контролировать положение таза
	7. Упражнения на лыже по освоению одновременного одношажного хода	4×200 м	
	8. Упражнения на лыже по освоению попеременного двухшажного хода.	4×200 м	
Заключительная часть, 5 мин.			
Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги	12. Произвольное передвижение.	2 мин	Глубокие вдохи и выдохи, расслабленные махи руками и ногами. Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу
	13. Общеразвивающие упражнения.	1 мин	
	14. Организованный уход с лыжной трассы.	2 мин	
	15. Перекличка.		
	Подведение итогов		

Таблица 21

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для групп этапа

НП-2

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь:

Тема занятия: Общая физическая подготовка

Цель занятия: подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП

Основные задачи занятия:

1. Развитие силы.
2. Развитие скоростно-силовые качеств.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
Подготовить организм предстоящей работе	1. Построение. Приветствие.	2 мин	
	2. Сообщение цели и задач занятия. <i>Разминка</i>		
	3. Ходьба:		
	- на носках, руки вверх;	60 м	Взгляд вперед, спина прямая.
	- на пятках, руки в стороны;	60 м	Спина прямая, темп медленный.
	- на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони вверх;	60 м	Взгляд вперед, спину держать ровно.
	- перекаты с пятки на носок, руки на пояс;	60 м	
	4. Бег:		Темп средний, спина прямая.
	- приставными шагами левым и правым боком	2x60 м	Спина прямая, плечи отведены назад, точное положение рук.
	- с высоким подниманием бедра	2x60 м	Бедро параллельно полу, тянуть носки.
- с захлестом голени назад	2x60 м	Пятками касаться ягодиц, тянуть носки, спина прямая.	
- с подниманием прямых ног вперед	2x60 м	Ноги выше. Ноги прямые.	
5. ОРУ в движении:			
Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги.	8 раз	Выпад глубже, поворот активной.	
Мах ногой на каждый шаг, с касанием противоположной руки.	8 раз	Нога прямая, вперед не наклоняться.	
Прыжки вверх из глубокого приседа с выносом рук вверх.	8 раз	Выпрыгивать как можно выше. Руками работать быстро, дыхание не задерживать.	
Семенящий бег с активной работой рук.	60 м		
6. ОРУ на месте:			
И. п. – стойка, руки на пояс.	8 раз	Спина прямая, выполнять под счет.	
1-4 – круговые движения головой в левую сторону;			
5-8 – то же в другую			

	<p>сторону. И. п. – широкая стойка, ноги врозь. 1 – наклон к правой ноге; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге. И. п. – стойка, руки на пояс. 1 – глубокий выпад правой вперед; 2-3 – два пружинящих покачивания; 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх; 2 – и.п.; 3,4 – то же самое. И.п. – стойка, руки согнуты у груди. 1-3 – многоскоки; 4 – прыжок, колени к груди</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Ноги прямые, наклон ниже.</p> <p>Пятки от пола не отрывать, выпады глубокие.</p> <p>Голова смотрит прямо, ноги немного согнуты.</p>
Основная часть, 45 мин.			
Развивать силу.	<p>7. Комплекс упражнений на развитие ОФП: Вис на гимнастической стенке с подниманием согнутых ног. И.п. – вис, хват сверху. 1 – подъем согнутых ног к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое. Подтягивания на перекладине (мальчики), подтягивания на низкой перекладине (девочки). И.п. (мальчики) – вис, хват сверху. И.п. (девочки) – вис на низкой перекладине, хват сверху, упор ногами. Запрыгивания на скамейку.</p>	<p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>25 раз</p>	<p>Спина прямая. Ноги поднимать до уровня 90 градусов.</p> <p>Спина прямая. Подбородок выше перекладины. Не допускать покачиваний туловища.</p> <p>Выполнять вскок на скамейку и выпрямлять ноги, после этого спрыгивать обратно. Не перепрыгивать на скамейку, а запрыгивать.</p>
Развивать скоростно-силовые качества.			

	<p>Поднимание туловища из положения лёжа. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. 1 – подъем туловища с касанием правым локтем левого колена; 2 – и.п.; 3 – подъем туловища с касанием левым локтем правого колена; 4 – и.п. Приседания. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – присед, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое. Прыжки на скакалке.</p> <p>Отжимания от скамейки обратным хватом. И.п. – упор лёжа сзади, руки на скамье. 1 – опуститься, угол локтя 90°; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое</p>	<p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>50 раз</p> <p>12 раз</p>	<p>Руки за головой в замок.</p> <p>Спина прямая. Выполнять глубокий присед.</p> <p>Прыгать без продвижения в стороны. Прыгать на одном месте.</p> <p>Ноги прямые, упор ногами в пол спереди, руки сзади на скамейке. Выполнять не быстро, плавно.</p>
Заключительная часть, 10 мин.			
<p>Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги</p>	<p>14. Подвижная игра «Стоп!» Играющие становятся в круги, рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч. 15. Упражнения на восстановления дыхания: ходьба, руки вверх – вдох, руки вниз через стороны – выдох. 16. Построение, подведение итогов занятия</p>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Мяч кидать не в сторону, а вверх. Ловить мяч только тогда, когда назвали ваш номер.</p> <p>Глубокий вдох и резких выдох</p> <p>Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу</p>

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ГНП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 22, 23).

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы.

Таблица 22

Примерный график распределения материала на этапе НП 1-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Теоретические сведения	+				+				+				+				+																															
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники передвижения на лыжах																																																
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К								К																																				
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Примерный график распределения материала на этапе НП 2-го года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
Теоретические сведения	+				+					+				+				+					+				+					+				+				+				+
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники передвижения на лыжах										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К						С				К				С												С								К						
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

ГНП комплектуются из детей 9-11 лет. Продолжительность занятий в них составляет 3 года, конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение основам техники передвижения на лыжах с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. А также освоение упражнений стрелковой подготовки. Количество тренировочных занятий составляет 3 раза в неделю, однако общее количество часов постепенно увеличивается.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса ГНП является формирование и совершенствование навыков передвижения на лыжах, стрелковой подготовки, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), силы и быстроты.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа НП: в первом полугодии включает освоение техники передвижения

классическим стилем с выполнением подводящих упражнений. В первый месяц проводится освоение поворотов, способов подъема и спусков, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. Со второго месяца продолжается изучение элементов техники передвижения на лыжах классическим стилем (таблица 24).

В конце каждого месяца на контрольном занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) передвижение на лыжах классическими ходами;
- 2) подъем елочкой и полуелочкой;
- 3) торможение плугом;
- 4) различные способы поворотов.

Далее продолжается изучение элементов техники передвижения классическими ходами, преимущественное внимание уделяется разучиванию поворотов.

В конце третьего месяца контрольная тренировка посвящается выполнению следующих упражнений:

- 1) передвижение одновременным бесшажным ходом 200-400 м;
- 2) передвижение одновременным одношажным ходом 200-400 м;
- 3) передвижение попеременным двухшажным ходом — 500-1000 м.

Примерный недельный микроцикл для ГНП 1-го года по биатлону представлен в таблице 25.

Таблица 25

Примерный недельный микроцикл для ГНП 1-го года по плаванию

день	Упражнение	Дозировка
Понедельник	1) Разминка, 4×500 м произвольное передвижение	2000 м
	2) 4×500 передвижение без палок	2000 м
	3) 2×500 передвижение одновременным бесшажным ходом	1000 м
	4) 8×100 м совершенствование прохождения поворотов	800
	5) 8×100 изучение способов подъема	800 м
	6) 1500 заминка, произвольное передвижение	1500 м
	Всего 8000 м	
Среда	1) Разминка, 4×1000 м произвольное передвижение	4000 м
	2) 10×100 Совершенствование способов торможения	1000 м
	3) эстафета по 6× 200 м	1200 м
	4) освоение техники передачи эстафеты, 6×200 м	1200 м
	5) 2000 заминка, произвольное передвижение	2000 м
	Всего 9500 м	
Пятница	1) Разминка, 3× 1000 м произвольное передвижение	3000 м
	2) 10 x 200 м совершенствование прохождения поворотов	2000 м
	3) 3 x 500 м передвижение одновременным бесшажным ходом	1500 м
	4) 3 x 500 м передвижение без палок	1500 м
	5) Произвольное передвижение	10 мин
	Всего примерно 9500 м	

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники передвижения, способов прохождения поворотов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры и развлечения без лыж и на лыжной трассе. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входит передвижение на лыжах классическим стилем, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, передвижение с поворотом, с торможением и т.п. Изучаются способы торможения, поворотов, подъемов. Используются дистанции до 1000 м одним

способом или в полной координации. Типичные тренировочные серии: 3-4 x 600 м, 4-8 x 400 м, с чередованием хода и темпа (таблица 26).

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику всех классических ходов передвижения на лыжах, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

Таблица 26

Примерный недельный микроцикл для ГНП 2-го года по биатлону

День	Упражнение	Дозировка
Поне дельн ик	1) Разминка, 3× 1000 м произвольное передвижение	3000 м
	2) 2000 м передвижение попеременным двухшажным ходом	1000 м
	3) 1000 м передвижение одновременным бесшажным ходом	1000 м
	4) 2× 500 м передвижение одновременным одношажным ходом	1000 м
	5) 2×1000 м передвижение попеременным двухшажным ходом	2000 м
	6) совершенствование прохождения поворотов при передвижении попеременным двухшажным ходом	7-10 мин
	Всего примерно 9000 м	
Вторн ик	1) Разминка, 4× 1000 м произвольное передвижение	4000 м
	2) 2×1000 м передвижение попеременным двухшажным ходом	2000 м
	3) 2 ×1000 м передвижение без палок	2000 м
	4) 2×1000 м передвижение попеременным двухшажным ходом	2000 м
	6) холостой тренаж с использованием пневматической винтовки	7-10 мин
		Всего примерно 10000 м
Четве рг	1) Разминка, 3× 1000 м произвольное передвижение	3000 м
	2) 2000 м передвижение попеременным двухшажным ходом	1000 м
	3) 1000 м передвижение одновременным бесшажным ходом	1000 м
	4) 2× 500 м передвижение одновременным одношажным ходом	1000 м
	5) 2×1000 м передвижение попеременным двухшажным ходом	2000 м
	6) стрельба из положения лежа с упора с использованием пневматической винтовки	15-20 мин
	Всего примерно 7000 м	
Пятн ица	1) Разминка, 3× 1000 м произвольное передвижение	3000 м
	2) 2000 м передвижение попеременным двухшажным ходом	1000 м
	3) 1000 м передвижение одновременным бесшажным ходом	1000 м
	4) 2× 500 м передвижение без палок	1000 м
	5) 2×1000 м передвижение попеременным двухшажным ходом	2000 м
	6) совершенствование прохождения спусков	15-20 мин
	Всего примерно 9500 м	

3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Требования к технике безопасности в условиях соревнований и тренировок по лыжной подготовке.

Основные причины возникновения травм обусловлены прежде всего методическими просчетами, ошибками в организации и построении занятий, халатным отношением к экипировке, небрежной подготовкой лыжного инвентаря.

Мерами предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке являются:

- строгое соблюдение постепенности, последовательности и систематичности в обучении и тренировке с учетом физической и технической подготовленности каждого занимающегося;
- качественная подготовка мест занятий, особенно склонов, с учетом реально сложившихся погодных условий;
- соответствие сложности рельефа лыжных трасс квалификации учащегося;
- рациональная дозировка и своевременная коррекция тренировочной нагрузки в трудных погодных условиях, в том числе и по ходу занятий;
- соответствие лыжного инвентаря антропометрическим (рост, вес) параметрам учащегося; качественная подготовка спортивного инвентаря к каждому занятию, своевременное устранение неисправностей и поломок;
- правильный выбор одежды для различных погодных условий и с учетом продолжительности занятий;
- оптимальный размер лыжной обуви: чтобы ботинки не жали и не были слишком свободными; постоянный уход за обувью (смазка, просушивание), выход на занятие только в сухих ботинках;
- соблюдение установленных температурных норм при занятиях и дополнительных мер предосторожности и защиты в сильный снегопад.

- оказание первой помощи при появлении признаков обморожения: немедленно растереть рукой (открытой ладонью) пораженный участок до покраснения и ощущения тепла;

- строгое выполнение двух специфичных для групповых лыжных занятий организационных правил:

- 1) при передвижении по лыжным трассам с различным по подготовленности контингентом ставить во главе колонны менее подготовленных и обязательно выделять замыкающего из числа наиболее подготовленных лыжников;

- 2) при проведении занятий в незнакомой для лыжников местности, далеко от лыжной базы (школы, вуза, жилья) и особенно с приближением темноты преподаватель (учитель, тренер, руководитель) уходит с места занятий последним;

- обеспечение безопасности участников соревнований в соответствии с действующими правилами по лыжным гонкам, которые с учетом масштаба соревнований предусматривают работу медицинской службы, машин скорой помощи, станций первой помощи, системы эвакуации и транспортировки пострадавших, а также оснащение пунктов питания на соревнованиях на длинные дистанции.

Знание причин возникновения травм и реализация на практике обозначенных мер по их предупреждению, в сочетании с повышением общей требовательности к дисциплине лыжников, исключат получение травм во время лыжной подготовки и, следовательно, значительно повысят оздоровительно-спортивный эффект занятий лыжами.

Требования к технике безопасности в условиях соревнований и тренировочных занятий по стрелковой подготовке.

Занятия по стрелковой подготовке с учащимися спортивной школы проводятся как с пневматическим оружием, так и с малокалиберным оружием. При этом надо соблюдать правила обращения с оружием с обеими группами оружия.

Безопасность при проведении стрельб в тире обеспечивается четкой их

организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельб.

Правила техники безопасности при обращении с пневматическим оружием:

1. Всегда необходимо обращайтесь с пневматическим оружием также как с боевым оружием/
2. Допускать к стрельбе лиц, не имеющих твердых практических навыков в выполнении стрельбы.
3. При проведении стрельб назначается старший, и все остальные беспрекословно выполняют его команды.
4. Ни в коем случае не направляйте оружие на людей и животных! Немедленно без команды старшего на огневом рубеже прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного.
5. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, а при переноске по тиру - стволом вверх. Выполнять все команды старшего на огневом рубеже. Стрелять только после команды «ОГОНЬ» и прекращать после команды «ПРЕКРАТИТЬ СТРЕЛЬБУ».
6. Заряжать оружие можно только на огневом рубеже по команде старшего на огневом рубеже.
7. Выдача пульк производится руководителем стрельбы исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий делается после каждого выстрела, выдается только по одной пульке.
8. Учитывайте возможную траекторию полёта пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.
9. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.

10. При прицеливании через оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей, при выстреле возможна травма брови или глаза.
11. Контролируйте территорию, по которой ведётся стрельба. При стрельбе в группе не допускайте, чтобы участники заходили за линию огневого рубежа (либо за линию дульного среза оружия, перпендикулярную линии стрельбы).
12. При стрельбе на короткие (менее 10 м.) дистанции используйте по возможности защитные очки.
13. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведённое оружие.
14. Не оставляйте заряженное и (или) взведённое оружие.
15. Старайтесь не оставлять оружие без присмотра.
16. Не прикасайтесь к чужому оружию без разрешения владельца/
17. Когда стрельба не ведётся (при перемещениях по стрельбищу) держите оружие с открытым затвором (с переломленным стволом), но не взведённым и не заряженным.
18. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепёжных винтов.
19. Не разбирайте заряженное и (или) взведённое оружие.
20. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведённом месте с соблюдением всех мер безопасности.
21. По окончании стрельбы (или в перерывах для осмотра мишеней) старший на огневом рубеже осматривает оружие, и только убедившись, что оно разряжено, разрешает пройти к мишеням.
22. Находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены.

Меры безопасности при стрельбе в тире из малокалиберного оружия.

К выполнению упражнений стрельбы из малокалиберной винтовки допускаются только те учащиеся, которые, по оценке тренера-преподавателя, уверенно владеют изготовкой, прицеливанием, обработкой ударно-спускового механизма, соблюдают меры безопасности, знают условия и порядок упражнений.

Стрельба разрешается только из исправного, приведенного к нормальному бою и перечисленного в приказе директора школы оружия.

На огневом рубеже учащиеся открывают огонь только по команде старшего на огневом рубеже (тренера) стрельбы.

Выдача патронов учащимся осуществляется руководителем стрельбы только на рубеже открытия огня. Зарядка оружия производится только по команде руководителя стрельбы. По окончании стрельбы учащиеся сдают неиспользованные патроны руководителю стрельбы. Запрещается направлять оружие в тыл, стороны, направлять и прицеливать в людей, даже если оно не заряжено. Осмотр оружия производится руководителем стрельбы на рубеже открытия огня после стрельбы каждой смены.

Чистка оружия проходит под руководством руководителя стрельбы в специально оборудованном для этого помещении.

По окончании всей стрельбы руководитель стрельбы проверяет оружие, оставшиеся патроны, организует чистку и смазку оружия, осматривает его, дает указания учащимся вложить их в чехлы и после приведения тира в порядок ведет учащихся с оружием в комнату для его хранения, где оно вытаскивается из чехлов и запирается в пирамиде, о чем производится соответствующая запись в комнате хранения оружия.

Общие требования к мерам безопасности при проведении тренировочных занятий по стрельбе, организации хранения спортивного оружия и патронов к нему.

Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира, за оповещение о начале и окончании стрельбы, выставление оцепления (в месте, оборудованном для стрельбы из пневматического оружия) возлагается на руководителя, проводящего стрельбу.

В тире или в месте, оборудованном для стрельбы, необходимо иметь схему с нанесением его границ, директрисы (направления) стрельбы.

В каждом тире (стрельбище) с учетом особенностей разрабатывается и вывешивается на видном месте инструкция по правилам и мерам безопасности, которую должны твердо знать и выполнять все участники стрельб.

В каждом тире (месте, оборудованном для стрельбы) должна быть аптечка или санитарная сумка для оказания первой помощи, а в месте, оборудованном для стрельбы, предостерегающие надписи: «Проход запрещен», «Стой, стреляют».

При проведении стрельб в тире, на стрельбище, стрелковых стендах в помощь руководителю на каждую стрельбу может назначаться дежурный – из числа штатных работников (инструкторов), проводящей стрельбу, подчиняется руководителю стрельбы, отвечает за сохранность оружия и боеприпасов на огневом рубеже и своими действиями помогает руководителю стрельбы.

Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, надлежит немедленно сообщать в ближайший медицинский пункт, в местные органы милиции, а также директору школы, в Москомспорт как о чрезвычайных происшествиях.

Категорически запрещается:

1. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оружие разряжено и не взведено. Палец касается спуска только после прицеливания и выполнении выстрела. До этого его можно держать на предохранительной скобе.
2. Досылать патрон в патронник ствола силой либо забивать его.
3. Применять патроны, не предназначенные для стрельбы из данного образца оружия.
4. Самостоятельно производить ремонт основных узлов и механизмов оружия, вносить в них конструктивные изменения.
5. Осуществлять ношение, транспортирование и использование оружия, а также снаряжение патронов в состоянии опьянения (алкогольного, наркотического и иного), под воздействием лекарственных препаратов, ставящих под угрозу безопасность владельца оружия и окружающих его людей.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-

правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для биатлонистов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов (раздел 7).

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое

сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

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

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью четкого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию биатлоном, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап начальной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «биатлон».

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для биатлона двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки.

Также к генетически детерминированным признакам относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в тренировочной и соревновательной деятельности может дать биатлонисту его телосложение.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий биатлоном психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься биатлоном, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов

будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (таблица 27).

Таблица 27

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются

				тренерским советом Организации
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «биатлон» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств

3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «биатлон»
4.	Освоение основ техники и тактики по виду спорта «биатлон»	Показатели освоения техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоения основ техники и тактики по виду спорта «биатлон» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества

				<p>(процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считающийся выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».</p> <p>Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования</p>
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам выдается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p>

		<p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>- журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в оценке освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неважительным причинам.

				Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	--	--	--

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «биатлон».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для перевода на 2-й и 3-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «биатлон» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень

контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 28, 29).

Для оценки технической и тактической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 28

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов
реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»
в части физической подготовленности на этапе НП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	до 1 года		свыше года	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	12,0	11,9	10,8	11,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	157	132	175	165
1.3.	Подтягивание на перекладине	количество раз	-	-	2	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	15	30	25
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Кросс 500 м	мин, с	2,18	2,18	2,05	2,15
2.2.	Соревнования по лыжным гонкам	Участие не менее, чем в 4 соревнованиях за сезон				
2.3.	Соревнования по биатлону	Участие не менее, чем в 2-3 соревнованиях за сезон по дуатлону (отдельно бег на лыжах и стрельба без нагрузки)				
3. Специальная подготовка						
3.1.	Стрельба из пневматической винтовки: стрельба из положения лёжа 5 выстрелов с упора	очки	20		38	

*Исходное положение

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по

теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

Таблица 29

Перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления и перевода в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта

«биатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9	9,6
2.	Бег на 100 м	с	не более	
			15,3	16,7
3.	Бег 1 км по пересеченной местности	мин, с	не более	
			4,00	4,20
4.	Бег на лыжах свободным стилем 3 км	мин.	не более	
			13	15
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
6.	И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			7	4
7.	И.П. - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	20
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «биатлон». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов, экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный

адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя

апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «биатлон».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

- 0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);
- 3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической (техничко-тактической) программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл. 29, 30) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (таблица 30) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (таблица 31).

Таблица 30

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таблица 31

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- наличие лыжно-биатлонной трассы и стрельбища (тира);
- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом

Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428).

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, должно соответствовать таблице 32.

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «биатлон». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для
осуществления спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» на этапе
начальной подготовки

№ п/п	Наименование	Ед. измерения (шт., комплект и т.д.)	Расчетная единица (на учащегося)	количество	срок эксплуатации, лет
1	Лыжи гоночные для классического способа передвижения	пар	на занимающегося	1	2
2	Лыжи гоночные для конькового способа передвижения	пар	на занимающегося	1	2
3	Лыжные палки для классического способа передвижения	пар	на занимающегося	1	2
4	Лыжные палки для конькового способа передвижения	пар	на занимающегося	1	2
7	Лыжные крепления для лыж, используемых при передвижении классическими способами	пар	на занимающегося	1	2
8	Лыжные крепления для лыж, используемых при передвижении коньковыми способами	пар	на занимающегося	1	2
9	Лыжероллеры, используемые для передвижения классическими способами	пар	на занимающегося	1	2

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «биатлон» на этапе НП предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой,

передаваемой в индивидуальное пользование. Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые в личное пользование занимающихся, представлена в таблицах 33, 34.

Таблица 33

Перечень обеспечения учащихся спортивной одеждой, обувью и спортивным инвентарем, необходимым на этапе начальной подготовки по виду спорта «биатлон»

№ п/п	Наименование	Ед. измерения (шт., компл. и т.д.)	Расчетная единица (на учащегося)	количество	срок эксплуатации, лет
1	Лыжные ботинки для классического способа передвижения	пар	на занимающегося	1	2
2	Лыжные ботинки для конькового способа передвижения	пар	на занимающегося	1	2
3	Комбинезон тренировочный	пар	на занимающегося	1	2

Таблица 34

Норма обеспечения спортивным огнестрельным и пневматическим оружием и патронами к нему на этапе начальной подготовки по виду спорта «биатлон»

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации, лет
Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм с дульной энергией до 7,5 кДж (МР-60, МР-61)	шт.	на группу: I год	7	5
		на группу: II год	7	5
Винтовка пневматическая калибра 4,5 мм с дульной энергией до 7,5 кДж (БИ-7-5)	шт.	на группу: I год	-	-
		на группу: II год	-	-

Винтовка БИ калибра 5,6 мм	шт.	на группу: I год	-	-
		на группу: II год	2	5
Пульки для пневматической винтовки калибра 4,5 мм	тыс. шт.	на занимающегося	2	1
Патроны для винтовок калибра 5,6 мм:	тыс. шт.	на занимающегося	-	-

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Баянкина Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе: учеб.-метод. пособие по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 / Д. Е. Баянкина ; Алтайский гос. пед. ун-т. - Барнаул: АлтГПУ, 2019. - URL: <https://e.lanbook.com/book/> (дата обращения: 17.05.2021). - Текст: электронный.

2. Биатлон: пример. программа спорт. подготовки для детей детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. резерва / авт.-сост.: М. И. Шикун, С. Б. Панкин, Ю. М. Комозоров. - М.: Сов. спорт, 2005. - 82 с.

3. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению - "Физ. культура" / авт.: Н. Г. Безмельницын, В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына ; Омское училище (техникум) олимп. резерва ; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2015. - 355 с.: ил. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2014 года с аналогичным названием. - ISBN 978-5-8042-0419-9.

4. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. - [Электронный ресурс]. - http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm.

5. Дунаев К. С. Теория и методика спортивной подготовки в биатлоне: допол. проф. программа для слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, А. С. Солнцева ; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2017. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.

6. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. - 2-е изд. - М.: СПОРТ, 2019. - 464 с. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2016 года с аналогичным названием. - ISBN 978-5-9500185-8-9.

7. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: «Буки Веди», 2015 – 564 с.

8. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с. - ISBN 978-5-9746-0132-3.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон: приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 20 авг. 2019 г. № 670 / М-во спорта Рос. Федерации. 2019. - URL: <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/> (дата обращения: 12.12.2021). - ISBN 978-5-4487-0532-8. - Текст: электронный.

6.2. Дополнительная литература

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.

2. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению - "Физ. культура" / авт.: Н. Г. Безмельницын, В. Ф. Маматов, Н. В. Астафьев; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына ; Омское училище (техникум) олимп. резерва ; Союз биатлонистов России. - Омск: [б. и.], 2014. - Повторное издание без изменений в содержании книги 2014 года с аналогичным названием вышло в 2015 году. - URL: <http://www.iprbookshop.ru> (дата обращения: 06.05.2020). - ISBN 2227-8397. - Текст: электронный.

3. Гибадуллин И.Г. Структура физической подготовленности и система комплексного контроля в многолетней подготовке биатлонистов: монография. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2009. – 108 с.

4. Гужаловский А.А. Проблемы критических (сенситивных) периодов развития и их значение в физическом воспитании школьников и тренировке юных спортсменов // Физическая культура и здоровый образ жизни: тез. Всесоюз. науч. конф. – Севастополь, 1990. – С. 31-37.

5. Дунаев К. С. Отбор юных спортсменов для занятия биатлоном / К. С. Дунаев, Ю. Н. Сивкова, С. В. Левин // Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта . - СПб., 2016. - Вып. 9 (139). - С. 42-45. - ISBN 1994-4683.

6. Загурский Н. С. Теория и методика биатлона (Биатлон в России, состояние и перспективы развития): учеб. пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. - СПб.: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.

7. Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Сов. спорт, 2013. - 352 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0693-6.

8. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017. - 240 с. - ISBN 978-5-906839-83-1.

9. Ковязин В.М., Потапов В.Н., Субботин В.Я. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учеб. пособие в 5-и ч. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 1999. – 133 с.

10. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: «Буки Веди», 2015 – 564 с.

11. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с. - ISBN 978-5-9746-0132-3.

12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для для тренеров высш. квалиф. и студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015. - 680 с. - ISBN 978-966-8708-88-6.

13. Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2018. - 278 с. - (Б-чка тренера). - ISBN 978-5-9500180-3-9.

14. Программа спортивной подготовки по виду спорта: биатлон / авт.-сост.: Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: ООО "ЮНЗ", 2020. - 110 с. - ISBN 978-5-919-301-57-8.

15. Реуцкая Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учеб. пособие / Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 104 с.

16. Реуцкая Е. А. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: метод. рекомендации / Е. А. Реуцкая, Н. С. Загурский, Я. С. Романова ; Сибирский гос. ин-т физ. культуры и спорта, Науч.-исслед. ин-т деятельности в экстремал. условиях. - Омск: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - ISBN 978-5-91930-113-4. - Текст: электронный.

17. Романова Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне: учеб. пособие / Я. С. Романова ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2021. - 84 с. - ISBN 978-5-91930-181-3.

18. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л. П. Сергиенко. - М.: Сов. спорт, 2013. - 1048 с. - (Спорт без границ). - ISBN 978-5-9718-0458-1.

19. Совершенствование процесса подготовки юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (промежуточный, этап 1) отчет о науч.-исследоват. работе / руководитель темы Е. А. Реуцкая ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры. - Омск, 2018. - 404 с.

20. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом. Профессиональный модуль: Преподавание по программам начального общего образования: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования / под ред. Т. Ю. Торочковой. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 272 с. - (Проф. образование). - ISBN 978-5-4468-2138-9.

21. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т. С. Тимакова. - М.: Спорт, 2018. - 288 с. - ISBN 978-5-9500180-5-3.

22. Чубанов Е. В. Теория и методика подготовки юных и квалифицированных спортсменов в лыжных гонках: допол. проф. программа для

слушателей ФПК / Е. В. Чубанов, С. А. Пяткина ; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [б. и.], 2018. - 1 файл. - Загл. с титул. экрана. - Текст: электронный.

6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Союза биатлонистов России (НФБР) [электронный ресурс] <https://biathlonrus.com>. (дата обращения: 17.12.2021).

2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

3. Официальный интернет-сайт международного союза биатлонистов (IBU) <https://www.biathlonworld.com/ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

4. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).

7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

8. Единая Всероссийская спортивная классификация: Бадминтон [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки биатлонистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы биатлонист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность стрелковых навыков и уровень технико-тактической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в биатлоне (Таблица 35).

Таблица 35

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по биатлону

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
1-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Тренажерный зал (муниципальный уровень)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по стрелковой подготовке	Тир (муниципальный уровень)	

3	Основные соревнования	Лыжная трасса (региональный, муниципальный уровень) Тренажерный зал (муниципальный уровень) Тир (муниципальный уровень)	декабрь-январь
4	Соревнования по физической подготовке		март-апрель
6	Соревнования по стрелковой подготовке		май
7	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (региональный уровень)	август
9	Контрольные соревнования	Стадион, беговая трасса (муниципальный уровень)	август-сентябрь
2-й год подготовки			
1	Соревнования по стрелковой подготовке	Тир (муниципальный уровень)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по технической подготовке	Лыжная трасса (муниципальный уровень)	
3	Контрольные соревнования		
4	Основные соревнования	Лыжная трасса (муниципальный, региональный уровень)	декабрь-январь
5	Соревнования по физической подготовке	тренажерный зал, стадион (муниципальный уровень)	март-апрель
6	Соревнования по технической подготовке.	Тир (региональный уровень)	
7	Соревнования по стрелковой подготовке		
8	Соревнования по физической подготовке	Тренажерный зал, стадион (региональный уровень)	май
9	Соревнования по физической подготовке.	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря	август

10	Соревнования по технической подготовке.	(муниципальный, региональный уровень)	
11	Контрольные соревнования	Стадион, беговая трасса (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	август-сентябрь
3-й год подготовки			
1	Соревнования по стрелковой подготовке	Тир (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	ноябрь-декабрь
2	Контрольные соревнования	Лыжная трасса (муниципальный уровень)	
3	Соревнования по технической подготовке		
4	Основные соревнования	Лыжная трасса (муниципальный, региональный уровень)	декабрь-январь
5	Соревнования по физической подготовке	Тренажерный зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	март-апрель
6	Соревнования по технической подготовке	Тир (муниципальный уровень)	
7	Соревнования по стрелковой подготовке		
8	Соревнования по физической подготовке	Тренажерный зал, стадион (муниципальный, региональный уровень)	май
9	Соревнования по физической подготовке	Площадки спортивно-оздоровительного лагеря (муниципальный, региональный уровень)	август
10	Соревнования по технической подготовке		
11	Контрольные соревнования	Стадион, беговая трасса (муниципальный уровень)	август-сентябрь

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Требования к экипировке и спортивному инвентарю

Таблица 1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврики для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10
11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	10
14.	Мази лыжные (порошкообразные) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишени бумажные для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3

21.	Мяч футбольный	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10
25.	Парафин лыжный СН (для различной температуры)	штук	10
26.	Парафин лыжный LF (для различной температуры)	штук	10
27.	Парафин лыжный HF (для различной температуры)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
29.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	2
32.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
33.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	4
35.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	штук	5
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
41.	Термометр наружный, для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
42.	Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса	штук	5
43.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
44.	Шкурка шлифовальная	штук	20

45.	Щетка для обработки лыж	штук	40
46.	Электромегафон	комплект	2
47.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
48.	Эмульсии лыжные (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12
50.	Чехол для лыж	штук	16

Таблица 2

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Велосипед спортивный	штук	12
2.	Весы медицинские	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	штук	4
7.	Измеритель скорости ветра	штук	2
8.	Коврики для стрельбы	штук	10
9.	Крепления лыжные	пар	10
10.	Крепления лыжные для лыжероллеров	пар	10

11.	Лыжероллеры	пар	10
12.	Лыжи гоночные	пар	10
13.	Мази лыжные (для различной температуры)	штук	10
14.	Мази лыжные (порошкообразные) (для различной температуры)	штук	10
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Мишени бумажные для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10000
17.	Мишени бумажные для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10000
18.	Мяч баскетбольный	штук	3
19.	Мяч волейбольный	штук	3
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
21.	Мяч футбольный	штук	3
22.	Накаточный инструмент с тремя роликами	комплект	2
23.	Палка гимнастическая	штук	12
24.	Палки для лыжных гонок	пар	10
25.	Парафин лыжный СН (для различной температуры)	штук	10
26.	Парафин лыжный LF (для различной температуры)	штук	10
27.	Парафин лыжный HF (для различной температуры)	штук	10
28.	Пробка синтетическая для обработки скользящей поверхности лыж	штук	40
29.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	2
32.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	50
33.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	4

35.	Стереотрубы для контроля стрельбы и тренога к ней	штук	5
36.	Стол для подготовки лыж	комплект	4
37.	Стол опорный для подготовки лыж	штук	4
38.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из спортивного оружия калибра 5,6 мм	штук	10
39.	Стрелковые металлические установки для стрельбы из пневматических винтовок калибра 4,5 мм	штук	10
40.	Стрелковый компьютерный тренажер	комплект	2
41.	Термометр наружный, для измерения температуры снега и влажности воздуха	штук	4
42.	Тренажер для тренировки мышц верхнего плечевого пояса	штук	5
43.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
44.	Шкурка шлифовальная	штук	20
45.	Щетка для обработки лыж	штук	40
46.	Электромегафон	комплект	2
47.	Электронный откатчик для установления скоростных характеристик лыж	комплект	1
48.	Эмульсии лыжные (для различной температуры)	штук	10
49.	Эспандер лыжника	штук	12
50.	Чехол для лыж	штук	16

Таблица 4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки лыжные	пар	на занимающегося	-	-
2.	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	-
3.	Кепка	штук	на занимающегося	-	-

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

8.2. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 5

Система восстановительных мероприятий

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня	В микроцикле
Педагогические методы восстановления.	<ol style="list-style-type: none"> Интервал отдыха. Подбор упражнений на восстановление. Вариативность средств. Психомоторная тренировка. Психологические беседы. Использование психологических приёмов во время соревнований. 	<ol style="list-style-type: none"> Время отдыха между занятиями. Сон. Аутотренинг. Ландшафтотерапия (прогулки по местности). Использование одежды по погоде. Купание в морской воде, озере, речке. 	<ol style="list-style-type: none"> Время отдыха между занятиями. Сон. Аутотренинг. Ландшафтотерапия (прогулки по местности). Использование одежды по погоде. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.) 	<ol style="list-style-type: none"> Чередование нагрузки и отдыха. Сеансы психотерапии. Учёт индивидуальных потребностей. Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Физиотерапевтические методы.	<ol style="list-style-type: none"> Вибромассаж. Тонизирующий массаж. Восстановительный массаж. Самомассаж. Электростимуляция. Биомеханическая стимуляция мышц. 	<ol style="list-style-type: none"> Восстановительный массаж. Тонизирующий массаж. Электросон. Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха. Все виды душа. Сауна. Баня. Общий массаж. 	<ol style="list-style-type: none"> Восстановительный массаж. Тонизирующий массаж. Электросон. Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация воздуха. Все виды душа. Сауна. Баня. Общий массаж. Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное). 	<ol style="list-style-type: none"> Сауна Баня с веником. Общий массаж. Ультрафиолетовое облучение. Массаж с растирками, согревающими мазями. Физиотерапевтические процедуры по назначению врача.

		10.Ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное).		
Питание.	1.Специальные напитки. 2.Специальное питание. 3.Отвар содержащий белки (бульоны).	1.Углеводное насыщение (укол, капельница). 2.Углеводное питание и напитки.	1.Питание соразмерно нагрузке. 2.Кислородный коктейль с прополисом. 3.Белковое питание.	1.Медикоментозные средства. 2.Прием витаминов по индивидуальной схеме.
<i>Примечание:</i>			<i>В течение дня должны занимать 2 часа.</i>	<i>В недельном цикле необходимо выделять 2 часа x 6 дней</i>

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

Таблица 6

План антидопинговых мероприятий

п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
2	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
4	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
5	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.4. Таблицы чувствительных периодов развития физических способностей

В таблицах 7-16 представлены чувствительные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей					
Мальчики						
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов	
9						
10						
11						Зона интенсивного роста силы
12						
13						
14	Доступны значительные силовые напряжения	Период наибольшего роста абсолютной силы		Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)		
15						
16	Настоящая силовая подготовка	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека				
17						
Девочки						
8	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног		
9						
10						
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук				
12						
13		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте				
14						
15						
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств					
17						

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11		
12	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11		
12	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
13		
14		
15		
16		
17		

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств –высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет.	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты	Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения			
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
13						
14						

15					Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно	Тенденция к стабилизации
16	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости			
17						
Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объем нагрузки меньше, чем у мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объёмы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
13						
14						
15			Объёмы нагрузок средние			Наблюдается уменьшение скоростных способностей
16	Рекомендуется большой объём упражнений					

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%	
9						
10				Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	
11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места.	Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет			
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых	Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%		Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести и повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см)	

	качеств до 11 %		динамических упражнений	до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума		
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей	
17						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%. Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки
9						
10						
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%				
12			Зона достоверного прироста взрывной			
13						

14	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма	силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности		Замедление темпов прироста качества прыгучести
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок			Рекомендуется большой объём упражнений
16				
17				

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.	Наблюдается активное развитие выносливости	
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости		
15	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости		
16	Планируется наибольший объём средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %	
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		Значительно повышается выносливость икроножных мышц
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
14	Рекомендуется использовать средний объём нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости		
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объём средний		

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода
9		
10		
11		
12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10					
11					
12					
13	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуются средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
14					
15					
16	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости	Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			Стабилизация
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена		Стабилизация с незначительным снижением	
14				
15				
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия			Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённом пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия			
13				
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением			
16				
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости						
Мальчики							
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость			Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте		
9		Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба				Увеличение подвижности плечевого сустава	
10			Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация				
11							
12	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°.	Снижение.			Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет		
13							
14							
15	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость						
16							
17	Снижение темпов развития гибкости						
Девочки							
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте			
9						Активная гибкость достигает максимальных величин	
10							
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок						
12							
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость						
14							
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости						
16							
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение						

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода
9		
10		
11		
12		
13-15	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объема нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10					
11					
12	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объем нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости	Зона нарушения гармонии движений.	Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большого количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		Стабилизация
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)				
Мальчики					
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве	
9					
10					
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития				
12					
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена				Стабилизация с незначительным снижением
14					
15					
16					
17					
Девочки					
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия		Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённом пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам	
9					
10					
11					
12	Зона активного формирования функции равновесия				
13					
14					
15					
16	Стабилизация с незначительным снижением				
17					

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости			
Мальчики				
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость	Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба	Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17	Снижение темпов развития гибкости	Снижение.		
Девочки				
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9				
10				
11				
12				
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость			
14				

15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости
16	
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение

8.5. Методика обучения навыкам стрельбы на этапе начальной подготовки юных биатлонистов

Таблица 21

Методика обучения навыкам стрельбы на этапе начальной подготовки юных биатлонистов

ТЗ	Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Вводное занятие по обращению с оружием	- назначение и боевые свойства малокалиберной винтовки - правила безопасности - материально-техническая часть оружия	60 мин	Показ, рассказ, сборка и разборка оружия, чистка и смазка
2.	Обучение прицеливанию	- прицеливание лежа с упора по прицельному приспособлению (совмещение отверстия диоптра, прорези ствола и мушки) - прицеливание стоя при помощи тренажера, винтовка закреплена	3x10 мин	Нажатие на спусковой крючок не производить
3.	Обучение прицеливанию	- прицеливание без патронов на устойчивость винтовки, удержание мушки, не выходя за габариты мишени, лежа с упора - прицеливание без патрона, стоя с упора, винтовка закреплена на тренаже - стрельба из пневматической винтовки, лежа с упора - стрельба из пневматической винтовки, стоя с упора	10x1 мин 10x1 мин 4x5 мин 4x5 мин	С нажатием на спусковой крючок и без нажатия – через раз чередовать Расстояние стрельбы – 15м
4.	Обучение изготовке	- принятие изготовки для стрельбы из положения лежа и стоя без оружия - принятие изготовки и стрельба из положения лежа и стоя с упора с оружием - стрельба из пневматической винтовки лежа с упора и стоя с упора	10 мин 10 мин 10 мин	Винтовка закреплена Расстояние стрельбы – 15м
5.	Обучение изготовке	- изготовка и стрельба лежа с упора, наводка	10 мин	Самоконтроль за расположением и

		<ul style="list-style-type: none"> - стоя с упора, наводка, без учета времени - изготовка и стрельба с применением лазерной винтовки 	<p>10 мин</p> <p>4x10 мин</p>	<p>работой костно-мышечного аппарата, определение и корректировка</p>
6.	Обучение обработке спускового крючка	<ul style="list-style-type: none"> - имитация нажатия на спусковой крючок - подушечкой указательного пальца левой руки ритмично нажимать на большой палец правой руки - без патрона с имитацией процесса выстрела, акцент на правильность работы пальца на спусковом крючке, лежа с упора и стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки 	<p>10 мин</p> <p>2x10 мин</p> <p>2x10 мин</p>	<p>Обратить внимание на обработку спускового крючка</p>
7.	Обучение обработке спускового крючка	<ul style="list-style-type: none"> - имитация с закрытыми глазами - стрельба из пневматической винтовки лежа с упора, стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки 	<p>10 мин</p> <p>2x10 мин</p> <p>2x10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Расстояние стрельбы – 15 м, внимание акцентировать на правильной обработке спускового крючка</p>
8.	Обучение перезарядке винтовки	<ul style="list-style-type: none"> - без патрона холостой тренаж, зарядка и перезарядка винтовки с вставлением обоймы: - лежа с упора - стоя с упора - стрельба с применением лазерной винтовки 	<p>2x10 выстр. 2x10 выстр.</p> <p>20 мин</p>	<p>Обойма пустая, работа без патронов</p>
9.	Обучение перезарядке винтовки	<ul style="list-style-type: none"> - холостой тренаж без патрона, зарядка и перезарядка оружия и обработка спускового крючка лежа с упора и стоя с упора - зарядка и перезарядка оружия, используя по одному патрону и обойму в целом (винтовка закреплена для стрельбы стоя в тренаже) лежа с упора, стоя с упора 	<p>2x10 мин</p> <p>2x10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Внимание акцентировать на правильности зарядки и перезарядки оружия</p>

10.	Совершенствование техники стрельбы	<ul style="list-style-type: none"> - холостой тренаж без патрона, зарядка и перезарядка оружия и обработка спускового крючка лежа с упора и стоя с упора - зарядка и перезарядка оружия, используя по одному патрону и обойму в целом (винтовка закреплена для стрельбы стоя в тренаже) лежа с упора, стоя с упора 	<p>2x10 мин</p> <p>2x10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Внимание акцентировать на правильности изготовления, прицеливания, работы пальца на спусковом крючке, положения головы и постановки дыхания</p> <p>Расстояние стрельбы – 15м</p>
11.	Совершенствование техники стрельбы	<ul style="list-style-type: none"> - стрельба по белому квадрату, длина стороны 7см; винтовка полужакреплена для стрельбы стоя, проектирование ровной мушки на белом фоне без определенной точки прицеливания; развитие мышечного контроля за сохранением правильной изготовления - стрельба по стандартным мишеням № 6 и 7 лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж 	<p>4x5 мин</p> <p>2x5 мин</p> <p>2x5 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>Спокойная стрельба, качественная отработка каждого выстрела</p>
12.	Совершенствование техники стрельбы	<ul style="list-style-type: none"> - стрельба по равностороннему треугольнику, длина стороны 7 см, лежа с упора и стоя с упора - стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж 	<p>2x5 выстр.</p> <p>2x5 выстр.</p> <p>2x5 выстр.</p> <p>2x5 выстр.</p> <p>20 мин.</p>	<p>Винтовка полужакреплена</p>
13.	Совершенствование техники стрельбы (тонких мышечных ощущений при стрельбе)	<ul style="list-style-type: none"> - стрельба по белому листу бумаги с полосами в форме буквы Т, лежа с упора и стоя с упора - стрельба по стандартным мишеням лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж 	<p>2x5 выстр.</p> <p>2x5 выстр.</p> <p>2x5 выстр.</p> <p>2x5 выстр.</p> <p>20 мин.</p>	<p>Винтовка полужакреплена. Отработка правильного движения оружия по вертикали вверх, а также безостановочный жим на спусковой</p>

				крючок при пересечении горизонтальной и вертикальной полос
14.	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
15.	Совершенствование техники стрельбы	- 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
16.	Совершенствование техники стрельбы, развитие вестибулярного аппарата	- стрельба из положения стоя с упора при различных вариантах изготовки: 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
17.	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
18.	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно снижается с 1 мин до 50, 40, 30, 20 с; лежа с	4х5 выстр. 4х5 выстр.	Ритм стрельбы задает звуковой метроном Винтовка не закреплена

		упора и стоя с упора - холостой тренаж	20 мин.	
19.	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба в спокойном состоянии на время; время, отводимое на выполнение пяти выстрелов (с упора), постепенно повышается с 20 с до 1 мин; лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4х5 выстр. 4х5 выстр. 20 мин.	Ритм стрельбы задает звуковой метроном
20.	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба из положения стоя с упора с заданием: не выйти из габарита «тройки», «четверки», «пятерки» - по стандартным мишеням - стрельба на определение среднего тренировочного результата лежа с упора, стоя с упора - холостой тренаж	4х5 мин. 4х5 (2х5 2х5) выстр. 20 мин.	Внимательно обрабатывать выстрел, не дергать спусковой крючок Спокойная стрельба без учета времени на качество, подсчет очков
21.	Обучение одеванию и снятию оружия с плеч и 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. с надеванием и снятием оружия
22.	Обучение одеванию и снятию оружия с плеч, совершенствование стрельбы лежа и стоя	- и.п. стоя, винтовка за спиной, по команде выполняется изготовка, прицеливание и один выстрел; и.п. лежа с упора и стоя с упора - холостой тренаж	4х5 выстр. 4х5 выстр. 20 мин.	Не торопиться, правильно выполнять действия и последовательно чередовать рубеж лежа и стоя с надеванием и снятием оружия
23.	Совершенствование техники стрельбы и	- прицеливание лежа с ремня, холостой тренаж; стоя с упора, винтовка не закреплена, с	10 мин.	Следить за техникой изготовки: локоть

	элементов прицеливания	тренажа - стрельба по мишеням лежа с ремня и стоя с упора (спокойная стрельба на качество выполнения выстрела)	10 мин. 4x5 выстр. 4x5 выстр	и ствол параллельно, винтовку не заваливать, ремень не должен перетягивать руку, кисть левой руки свободно поддерживает ствол
24.	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	4x5 мин. 4x5 мин. 4x5 мин.	Изготовка контролируется самостоятельно, перед стрельбой винтовка находится за спиной и так всегда после стрельбы (и.п.)
25.	Совершенствование техники стрельбы	- холостой тренаж сидя на стуле, полностью исключается работа ног и частично туловища - стрельба по мишеням с ремня и стоя с упора - стрельба из лазерной винтовки	10 мин. 4x5 выстр. 4x5 выстр. 10 мин.	Оружие удерживается за счет рук, что способствует развитию силы, без подхода к мишеням, спокойная стрельба. Следить за изготовкой и правильной обработкой спускового крючка
26.	Совершенствование техники стрельбы	- 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. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр. 2x5 выстр.	Внимание акцентировать на правильности обработки спускового крючка лежа и стоя лежа и стоя лежа и стоя

			10 мин.	
27.	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба по белому листу с заданием направления, т.е. стрельба на 7, 10, 2, 5 ч, лежа с ремня, стоя с упора - холостой тренаж	4x5 выстр. 4x5 выстр. 20 мин.	Лист расчерчен на четыре части для повышения кучности стрельбы
28.	Совершенствование техники стрельбы	- участие в соревнованиях по стрельбе из малокалиберной или пневматической винтовки - стрельба на время - холостой тренаж	3x10 выстр. 5x5 выстр. 10x10 выстр. 20 мин.	
29.	Совершенствование техники стрельбы	- стрельба в сочетании с бегом на лыжах, лежа с ремня и стоя с упора - холостой тренаж	5x5 выстр. 5x5 выстр. 10 мин.	10 рубежей по 150 м круг, равномерный метод тренировки, винтовка во время передвижения на лыжах находится на рубеже, подход к рубежу, винтовку за спину, выполнить один выстрел, винтовку за спину, уход на круг и т.д. Спокойно отрабатывать каждый выстрел

8.6. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»

Методические рекомендации и материалы.

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее

благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [5, 21, 30].

Методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3 балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов). Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

Таблица 22

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	

4.	Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы	11-16	6	
5.	Мотивы команды	17-20	4	
6.	Процессуальные мотивы	21 -24	4	
7.	Мотивы родителей	25	1	

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.

