



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

СОЮЗ
БИАТЛОНИСТОВ
РОССИИ



ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



БИАТЛОН

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

Разработчики:

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

Общероссийская общественная организация Федерация биатлона «Союз биатлонистов России»;

Шукалович Дмитрий Александрович, тренер юношеской сборной команды России по биатлону.

Рецензенты:

Тарасова Любовь Викторовна, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО МГАФК;

Романова Яна Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», заслуженный мастер спорта.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «биатлон»	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
III. Система контроля.....	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	18
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».....	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «биатлон»	21
4.1. Структура годичного цикла	21
4.2. Сенситивные периоды (возраст) развития физических качеств	23
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.3.1. Этап начальной подготовки	24
4.3.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	36
4.2.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	50
4.4. Психологическая подготовка.....	54
4.5. Учебно-тематический план	56
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	56

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».....	57
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	57
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	58
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»	58
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 № 851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «биатлон», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1046 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71654).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «биатлон».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.03.2022 № 265 «Об утверждении правил вида спорта «биатлон» (далее – Правила вида спорта);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1046 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Примерная программа);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «биатлон» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «биатлон» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» учитываются Организационными Комитетами при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организационным Комитетом Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

В таблице 1 приведены возрастные границы, определяющие минимальный возраст обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки.

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
 - ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
 - на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема Программы, установленного в положении ФССП (таблица 2).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, с учетом требований ФССП, приведенных также в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	6	9	12	9
Отборочные	-	-	4	5	7	6
Основные	-	-	2	3	5	12

Примечание: В таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки по виду спорта «биатлон Календарный план воспитательной работы».

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности, в том числе, исходя из обеспечения выполнения обучающимися требований Примерной программы:

- на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- на ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- на ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях.

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных спортивных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «биатлон»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе, следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ № 464;
- приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении,

тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «биатлон» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «биатлон».

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	

Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

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

по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «биатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На ССМ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «биатлон»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «биатлон»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, этапов ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «биатлон» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

Вид спорта «биатлон» сочетает в себе - лыжные гонки и стрельбу из винтовки. Стрелковая подготовка биатлонистов проводится круглогодично, при этом лыжную подготовку можно условно разделить на бесснежный и снежный период. В зависимости от климатических условий продолжительность этих периодов может различаться.

4.1. Структура годичного цикла

При планировании годичного цикла спортивной подготовки выделяют три этапа: подготовительный, соревновательный и переходный.

Согласно существующей периодизации спортивной подготовки определяются задачи, объемы основных учебно-тренировочных средств, методы обучения.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Типичный вариант учебно-тренировочного года (макроцикла) – одноцикловый. Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, макроцикл делится на ряд мезоциклов, основные из которых в подготовительном периоде – втягивающие и базовые.

В соревновательном периоде основными мезоциклами являются соревновательные и промежуточные. Соревновательный мезоцикл включает в себя основное спортивное соревнование, непосредственную подготовку к нему и кратковременную фазу разгрузочного характера. Длительность данных мезоциклов чаще всего колеблется в пределах 4-6 недель.

Мезоцикл – это средний по продолжительности цикл, представляющий собой относительно законченный ряд микроциклов (от 3 до 6) одного или различных типов, направленный на решение определенных задач спортивной подготовки. Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка

	к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Подготовительный период в учебно-тренировочном процессе биатлонистов делится на три этапа.

1-й этап – весеннее летний (в соответствии с задачами учебно-тренировочных занятий его еще называют общеподготовительным). Он начинается с 1 мая, и продолжается до 31 июля. Основная задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности обучающегося. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также совершенствованию элементов техники.

2-й этап – летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств при передвижении на лыжах. В это время продолжается и совершенствование элементов техники стрельбы и передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время.

Вместе с тем значительно увеличивается объем средств специальной физической подготовки (далее - СФП).

3-й этап - зимний (этап основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах и продолжается до начала основных спортивных соревнований. В зависимости от климатических условий (время установления снежного покрова в данной местности) и квалификации спортсменов сроки начала зимнего этапа различны. В средней полосе он обычно начинается в третьей декаде ноября или чуть позже.

Соревновательный период длится до начала апреля. В нем спортсмены выступают на большом количестве спортивных соревнований с чередующимися небольшими перерывами и заканчивается сезон переходным периодом, в котором спортсмены восстанавливаются, отдыхают и готовятся к следующему спортивному сезону.

4.2. Сенситивные периоды (возраст) развития физических качеств

Учебно-тренировочная нагрузка по видам спортивной подготовки учитывает дозирование объема и интенсивность, возрастные и половые особенности, в соответствии с целями и задачами каждого этапа спортивной подготовки с учетом

сенситивных периодов физического развития, физических качеств, двигательных способностей с учетом возрастных и половых особенностей. Благоприятные периоды развития физических качеств представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Благоприятные периоды развития физических качеств

№ п/п	Физические качества	Периоды развития, лет
1	Сила	14-17
2	Выносливость	9-10, 12-13
3	Быстрота	9-10, 12-13
4	Гибкость	6-8
5	Ловкость	9-12, 16-17
6	Скоростно-силовые качества	9-10, 14-17
7	Абсолютная сила	14-17
8	Специальная выносливость	14-16
9	Анаэробные возможности	13-15, 17-19
10	Темп движений	9-12, 14-16
11	Скорость одиночного движения	9-13
12	Скорость двигательной реакции	9-12

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.3.1. Этап начальной подготовки

Программный материал для ЭНП должен быть максимально вариативным и разнообразным в течении всего годичного цикла спортивной подготовки. При этом, основной акцент в спортивной подготовке должен быть сделан на развитие координационных и скоростно-силовых способностях, быстроте.

Выносливость как физическое качество развивается у обучающихся на ЭНП путем поддержания уровня их общей активности в течение всего учебно-тренировочного периода.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на развитие физического качества – силы проводятся в различных формах (круговой метод, игры и др.), при этом акцентируется внимание на правильности выполнения упражнений с собственным весом тела, а не на их количестве и интенсивности. Также в учебно-тренировочном занятии используются упражнения общей физической направленности во взаимосвязи с развитием скоростных, координационных и скоростно-силовых способностей. Продолжительность выполнения упражнений на развитие силы – 20-60 секунд с соответствующим интервалом для отдыха, общая продолжительность учебно-тренировочного занятия на развитие силы – 20-40 минут.

Виды спортивной подготовки (практические):

1. Общая физическая подготовка (далее – ОФП) включает:

- комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), направленных на развитие координационных, скоростно-силовых способностей, быстроты, силы;
 - спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты;
 - эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
2. Специальная физическая подготовка (далее – СФП) включает:
- кроссовую подготовку, ходьбу, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств у обучающегося;
 - комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
 - спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей.
3. Техническая подготовка включает:
- лыжную подготовку;
 - стрелковую подготовку.

Лыжная подготовка

Обучение классическим способам передвижения на лыжах

Целесообразно начинать учебно-тренировочные занятия с обучающимися с разучивания классических способов передвижения на лыжах.

С самого начала необходимо формировать у обучающихся установку на правильное выполнение движений. Чем разнообразнее двигательная активность юных спортсменов, тем легче им освоить технику лыжных ходов.

Задачей тренера-преподавателя на этапе начальной подготовки является подбор интересных заданий, развивающих необходимые навыки и умения юного лыжника. С первого года этапа начальной подготовки следует развивать у обучающихся координационные способности, что позволит легко осваивать различные способы передвижения на лыжах и вариативно применять их.

Начинать учебно-тренировочные занятия следует с самых простых вариантов упражнений, а затем повышать уровень сложности и добавлять новые упражнения.

В работе с обучающимися используется рассказ, показ, опробование упражнения. С обучающимися ЭНП желательно больше использовать показ, чем рассказ, незамедлительно переходя к опробованию.

Основой обучения технике лыжных ходов, как коньковых, так и классических, считаются три фазы: основная позиция (базовое положение), действие, стабилизация. Основная позиция и ключевые движения идентичны в классическом и коньковых ходах.

1 фаза. Основная позиция характеризуется следующими признаками:

- опорная нога, представляет собой линию «пальцы – колено – бедро – нос»;
- плоско поставленная лыжа;
- наклон голени вперед (давление на пальцы) начиная с этапа скольжения;
- постепенное увеличение напряжения тела;
- бедра над лодыжкой (не смещаясь назад);
- подготовка к потере равновесия при смещении веса;
- стабильная и прямая верхняя часть тела;
- взгляд, направленный вперед.

2 фаза. Действие представляет собой смещение массы тела от одной лыжи к другой:

- захват динамической опоры (в классическом ходе – колодка лыж, в коньковом – внутреннее ребро скользящей лыжи);
- вкатывание новой скользящей лыжи, разгибание толчковой ноги;
- боковой шаг в коньковом ходе или прямой в классическом;
- как можно более быстрое смещение массы тела;
- использование импульса маховых движений;
- стабильная и прямая верхняя часть тела.

3 фаза. Стабилизация происходит после смещения массы тела и позволяет выполнить устойчивый прокат:

- стабильное положение верхней части тела и бедер;
- удержание веса тела на скользящей лыже, нога согнута в голеностопе и коленном суставе, затем полное разгибание ноги (в одношажном ходе);
- возвращение в состояние равновесия (по возможности избегайте вращательных движений);
- адаптация положения тела к скорости (чем выше скорость, тем ниже положение туловища);
- использование преимуществ скользящей фазы (не требует энергии).

Рекомендуется использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снаряжением, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

1. Примеры упражнений на снегу.

1) при выполнении упражнений рекомендуется постепенно увеличивать количество повторений и темп;

2) надевание и снятие лыж;

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

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

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

6) прыжки на лыжах на месте;

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

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

9) небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;

10) передвижение приставными шагами в стороны;

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

12) повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;

13) садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;

14) быстро и правильно вставать.

2. Игровые формы упражнений, например:

1) «сделай пружинку» (многократное сгибание и разгибание ног);

2) «изобрази зайчика» (прыжки-подскоки на двух лыжах);

3) «сделай аиста» (поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально);

4) «покажи маятник» (поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад);

5) «нарисуй гармошку» (переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж).

3. Упражнения, выполняемые в движении по ровной или слегка пологой местности, без лыжных палок:

1) ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом;

2) ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;

3) ходьба скользящим шагом по лыжне, с постепенным увеличением длительности скольжения;

4) ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;

5) скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

6) «лыжный самокат» – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

4) Упражнения, выполняемые в движении по ровной или слегка пологой местности, с палками в руках:

- 1) ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;
- 2) бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- 3) прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- 4) переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;
- 5) игры и игровые задания на равнинной местности;
- 6) бег наперегонки без палок;
- 7) эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
- 8) соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

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

5) Упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):

- 1) спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- 2) спуски в основной, высокой, низкой стойках после разбега;
- 3) спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- 4) спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- 5) одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- 6) спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;
- 7) спуски в положении шага;
- 8) подпрыгивание во время спуска;
- 9) подпрыгивание во время спуска с подъемом только носков или только задней части лыж;
- 10) спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- 11) спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
- 12) спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- 13) спуски без палок с различным положением рук;
- 14) спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
- 15) спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- 16) спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- 17) 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 на этапе начальной подготовки, но и на последующих этапах спортивной подготовки для совершенствования техники передвижения на лыжах. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Также необходимо ознакомить обучающихся с техникой подъема в гору («полу-елочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием).

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

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

Обучение технике конькового хода

На ЭНП обучающиеся должны также освоить основы техники передвижения коньковыми ходами.

Классификация конькового хода:

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

Подготовительные упражнения для бесснежного периода

1. Принять исходное положение (далее – И.П.) – стойка лыжника, стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

2. И.П. – стойка лыжника, стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Задача – выполнять маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

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

4. И. П. – стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача –

имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в ИП. Цель упражнения – научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

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

6. И. П. – стойка лыжника как в упражнении № 1. Задача – мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

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

8. Имитация попеременного двухшажного хода с палками.

Подвижные игры для бесснежного периода

«Кролики». На площадке, ограниченной фишками (например, 10x10 м), свободно двигаются кролики. Их преследуют два охотника. Кролику, которого поймали (запятнали), тренер дает имитационное упражнение, например, выполнить 10 коньковых шагов, затем спортсмен возвращается в игру. Варианты усложнения: кролики и охотники передвигаются лыжными шагами.

«Охотники за прищепками». На площадке, ограниченной фишками, свободно передвигаются игроки с пятью прищепками на одежде у каждого. Цель игры – отцепить прищепки у других игроков и повесить себе на одежду. Выигрывает тот, у кого больше всего прищепок.

Любой физический контакт запрещен (трогать только прищепки, а не игроков). Варианты усложнения: ограничить область, куда можно прикреплять прищепки, играть с одной рукой за спиной.

«Чехарда» двумя командами – надо преодолеть заданное расстояние на скорость. Длина отрезков должна быть достаточна для того, чтобы каждый участник прыгнул хотя бы два раза. Игра учит детей важности сгибания ног в коленях для правильного отталкивания.

«Вода под мостом». На площадке игроки двигаются свободно, двое охотников пятнают остальных участников игры. Пойманные игроки должны встать на четвереньки, а их товарищи проползать под «мостом», после этого запятанный игрок опять свободен.

«Руки и ноги». Игроки делятся на пары. Заданную дистанцию игроки преодолевают в парах, касаясь пола разными частями тела по заданию тренера (например, 2 руки и 3 ноги). В этой игре тренируется не только ловкость и скоростно-

силовые способности, но и умение работать в команде, быстро принимать эффективные решения.

«Охотники за шляпами». В этой игре тренируются навыки поддержания прямой спины и сохранения согнутых коленей в течение долгого времени. На участке, ограниченном фишками, игроки передвигаются со «шляпами» на голове. Шляпами могут служить плоские фишки.

Цель игры удержать свою шляпу и скинуть шляпы своих товарищей. Игроки без шляп выполняют задание тренера (например, 10 прыжков «лягушкой») и возвращаются в игру.

«Вторая кожа». Эта игра также направлена на стабилизацию верхней части тела. На площадке, ограниченной фишками, игроки передвигаются, удерживая на груди газетный лист. Через некоторое время лист складывается вдвое, затем вчетверо. Игроки, уронившие газету, удаляются с поля. Выигрывает тот, кто дольше всех продержал газету.

«Официант». Цель этой игры двоякая: стабилизировать верхнюю часть тела, голову и развивать быстроту мышц ног. Игроки делятся на команды одного уровня, которые по очереди должны преодолеть заданную дистанцию и вернуться в свою команду (в формате эстафеты).

Каждый игрок несет в обеих руках по тарелке с куском пирога (шарик), который нельзя ронять. Усложнение: держать тарелку тремя пальцами, поместить пустую тарелку на голову.

«Волшебный ковер». Эта игра для развития силы и выносливости может проводиться только в спортзале. Один игрок встает на коврик в положение стойки на спуске, а другой игрок толкает его, преодолевая таким образом заданную дистанцию, затем игроки меняются местами.

Упражнения на грунте и технические упражнения на лыжероллерах и лыжах (для бесснежного и снежного периода)

«Кетчуп». Благодаря этому упражнению обучающиеся узнают об основной позиции в классическом ходе и осваивают ключевые движения этого хода. Стоя на одной ноге в стойке классического хода, поставить руки на пояс, чтобы сосредоточиться на нижней части тела. Раздавить воображаемый помидор, помещенный под пальцами ног, оказывая давление коленом и бедрами. Задержаться в этом положении на три секунды, сделать новый шаг вперед, чтобы раздавить следующий помидор. Повторить упражнение десять раз. Варианты усложнения: на неровной поверхности (ковер, луг, склон и т. д.).

«Стеклоочиститель». Это упражнение позволяет детям ознакомиться с основными положениями и ключевым движением в коньковых ходах. Принять основную позицию на опорной ноге в коньковом ходе с руками на поясе (на полу, без роллеров). Как только положение стабилизируется, «почистить пол» свободной ногой

(небольшие махи отведением в сторону) и выполнить боковое отталкивание, заняв основное положение на другой ноге.

Важно сохранять четкое положение таза над опорой в основной позиции. Повторить движение десять раз, оставаясь на одной линии, движение выполняется только в сторону, без продвижения вперед.

«Шаг с сопротивлением». Прикрепить резинку на уровне колена (резинка в нерастянутом положении соответствует ширине плеч). Занять основную позицию конькового хода, держа руки за на поясе. Как только позиция стабилизируется, сделать шаг в сторону. Сохранять четкое положение над опорой в основной позиции. Повторить упражнение пять раз в одну сторону, затем пять раз в другую, оставаясь на линии. Усложнение: увеличить амплитуду шагов.

«Формат XS». Во время этого упражнения на роллерах или роликовых коньках основное внимание уделяется сгибанию колена вперед. На роллерах или на роликовых коньках двигаться коньковым ходом с палками под коленями. Колени согнуты, а верхняя часть тела выпрямлена и устойчива на протяжении всего упражнения. Более сложный вариант: без палок, руки скреплены под коленями. Рекомендуется не смотреть на ноги, чтобы держать верхнюю часть тела и голову в вертикальном положении.

«Прыжки через препятствия». Упражнение тренирует отталкивание и подседание. На лыжероллерах или роликовых коньках двигаться по прямой, перепрыгивая через препятствия (деревянные палки, хоккейные клюшки).

Вариативность выполнения упражнения: уменьшить расстояние между препятствиями, изменять высоту препятствий.

«Одновременный одношажный ход без лыж». Имитационное упражнение для классического хода, однако учит переносу веса, необходимому и в коньковых способах передвижения. Выполнить шаг вперед с одновременным махом руками вперед. В течение секунды удерживать базовую позицию (сместить вес тела на переднюю часть стопы), затем небольшим прыжком переместить две ноги вперед.

Вариативность выполнения упражнения: увеличить амплитуду двух фаз.

«Свободное скольжение». Это упражнение направлено на изменение ритма движений. Короткие отталкивания сочетаются с длинными периодами скольжения. На роликовых коньках или на лыжероллерах выполнить три отталкивания, а затем длинную фазу проката. Во время долгого проката держать кисть разноименной руки впереди над лыжероллером. Усложнение: во время фазы скольжения сгибать и разгибать колено.

Примечание: изменяя ритм движения, обучающийся осознает важность сильного отталкивания, чтобы иметь возможность наслаждаться хорошим катанием. Во время выполнения упражнения спортсмен может считать вслух.

«Двойной шаг». Упражнение, которое нужно выполнять на широкой трассе: обучающиеся тренируют движения «маятника» и отталкивания в коньковом ходе. Катание на роликовых коньках или лыжероллерах. Руки на поясе, выполнить два отталкивания одной ногой, затем два отталкивания другой ногой. Занимать устойчивую базовую позицию перед каждым толчком.

Поддерживать верхнюю часть тела максимально устойчивой на протяжении всего упражнения.

Вариативность выполнения упражнения: сделать три боковых отталкивания с каждой стороны.

«Неустойчивый стеклоочиститель». Цель упражнения – сохранение основной позиции в коньковом ходе в усложненных условиях. Выполняется без лыжероллеров, на ровной поверхности. Прикрепить резинку на уровне колена. Занять основную позицию конькового хода на одной ноге, руки на поясе. Медленно отводить другую ногу в сторону, не касаясь земли.

Вариативность выполнения упражнения: изменить ритм боковых движений (например, быстрое отведение и медленное приведение).

«Пружинка». Это упражнение направлено, с одной стороны, на стабилизацию базовой позиции, а с другой стороны, на подседание и отталкивание в коньковых ходах. Выполняется на полу (без роллеров). Принять базовое положение на опорной ноге, руки на поясе. Выполнить небольшой прыжок на месте, а затем боковой прыжок на другую ногу и стабилизировать базовое положение. Поддерживать верхнюю часть тела стабильной, не сдвигаться вперед (только в сторону). Вариативность выполнения упражнения – добавить махи руками, как в одношажном ходе. Примечание: небольшой прыжок, предшествующий переносу веса тела, позволяет обучающемуся осознать важность сгибания колена.

«Браво». Цель упражнения – повышение стабильности базового положения и увеличение продолжительности фазы скольжения. При передвижении на роликовых коньках или на лыжероллерах дважды хлопнуть в ладоши на уровне плеч во время каждого проката на одной ноге.

Вариативность выполнения упражнения:

- поддерживать стабильную позицию с долгим прокатом с махом руками и хлопками только над одной ногой (как в одновременном двухшажном ходе);

- хлопать в ладоши до четырех раз с каждой стороны.

«Раз, два, три, прыжок!» Цель упражнения – стабилизация базового положения. Катание на роликах или лыжероллерах. Руки на бедрах, сделать два коньковых шага и на третьем шаге выполнить небольшой прыжок на одной ноге, продолжить скольжение. Важно держать в стабильном положении верхнюю часть тела.

Вариативность выполнения упражнения: с махами руками. Примечание: для небольшого прыжка спортсмены должны найти правильную позицию (сгибание колен) и стабилизировать его.

Стрелковая подготовка

Стрелковая подготовка на ЭНП начинается с изучения обучающимися правил техники обращения с оружием, правил хранения, осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.

Обучение стрелковой подготовке начинается с освоения обучающимися положения корпуса при: принятии изготовки, развороту корпуса относительно плоскости стрельбы, постановке локтей при стрельбе из положения «лежа», постановке ног при стрельбе из положения «стоя».

Обучающиеся получают теоретические знания по установленным в стрелковой подготовке понятиям: «кучность стрельбы», «разброс пробоин», «отрывы пробоин», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение» или «совмещение» прицельных приспособлений, «район колебаний», «ожидание» и «встреча» выстрела, сохранение «рабочего состояния» при выполнении выстрела. Кроме того, обучающиеся должны овладеть умениями расчета поправок в зависимости от СТП, от силы и направления ветра на огневом рубеже.

Теоретические знания основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить обучающихся определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление. Изучение, закрепление и совершенствование техники изготовки и выполнения выстрела в биатлоне осуществляется как в условиях тира, так и на открытом стрельбище.

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

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

Начальное обучение приемам изготовки к стрельбе и ведения стрельбы проводится в следующей последовательности:

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

Техника стрельбы из пневматического оружия

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

Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышенные требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки составляет не более 2,5 кг, поэтому на первом этапе подготовки обучающемуся 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.

Обучающиеся в группах на ЭНП знакомятся с техникой изготoвки для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

После освоения базовых элементов техники изготoвки обучающиеся:

- знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором, изучают приемы заряжания и разряжания оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом;
- тренируются в прицеливании со станка, выявлении наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия;
- учатся определять среднюю точку попадания 3-5 выстрелов;
- учатся вносить поправки в прицел;
- знакомятся с техникой выполнения выстрела;
- совершенствуют элементы техники выполнения выстрела – прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма;
- совершенствуют выполнение выстрела из положения лежа;
- изучают основы стрельбы из положения стоя;
- принимают участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

Рекомендуемое тренировочное оружие на ЭНП:

- со 2-го года обучения – тренировочная стрельба только из пневматической винтовки калибра 4,5 мм (дульная энергия пули не более 7,5 Дж), массой не более 2,7 кг;
- с 3-го года обучения – добавляется стрельба из спортивной пневматической газобаллонной винтовки «Биатлон-7-5» (аналога спортивной малокалиберной винтовки) калибром 4,5 мм (дульная энергия пули не более 7,5 Дж), массой не более 4,5 кг.

Техника безопасности при проведении стрелковой подготовки

При проведении учебно-тренировочных занятий по стрелковой подготовке предъявляются требования:

- к местам проведения учебно-тренировочных занятий (стрельбищу);
- к инвентарю – оружию;
- к одежде, обуви;
- к хранению оружия и боеприпасов;
- меры обеспечения безопасности при организации и проведении пристрелки и тренировки;
- меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Необходимо проводить инструктаж по технике безопасности и правилам переноса, хранения и обращения с оружием в закрытых тирах и на стрельбищах.

Каждый обучающийся должен знать! К винтовке всегда нужно относиться как к заряженной!

4.3.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Эффективность спортивной подготовки на УТЭ обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости.

Силовая подготовка должна стать основной частью учебно-тренировочного процесса. Для обучающихся возраста 13-14 лет учебно-тренировочные занятия проводятся с целью развития общих физических качеств с собственным весом тела, с возрастом 15-16 лет, в дополнение к общефизическим упражнениям, силовая подготовка постепенно становится более специфичной, направленной на мышцы и углы приложения усилий, задействованных в лыжном ходе.

Не рекомендуется чрезмерно увеличивать объем специальных средств подготовки, приводящий к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя виды спортивной подготовки (приложение №1 к методическим рекомендациям).

В таблице 7 представлена примерная схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки биатлонистов первого года УТЭ основными средствами спортивной подготовки из физической подготовки, лыжной подготовки, стрелковой подготовки.

В таблице 8 представлена примерная схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки биатлонистов второго года УТЭ основными средствами спортивной подготовки из физической подготовки, лыжной подготовки, стрелковой подготовки.

В таблице 9 представлена примерная схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки биатлонистов третьего года УТЭ основными средствами спортивной подготовки из физической подготовки, лыжной подготовки, стрелковой подготовки.

В таблице 10 представлена примерная схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки биатлонистов четвертого года УТЭ основными средствами спортивной подготовки из физической подготовки, лыжной подготовки, стрелковой подготовки.

В таблице 11 представлена примерная схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки биатлонистов пятого года УТЭ основными средствами спортивной подготовки из физической подготовки, лыжной подготовки, стрелковой подготовки.

Таблица 7 – Примерная схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки биатлонистов первого года УТЭ

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период					
	Месяцы года											
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV
Бег, ходьба I зона, км	80	110	110	100	70	50	20	35	30	28	30	20
Бег II зона, км	30	43	55	68	65	60	10					15
III зона, км	4	6	6	9	16	8	4					
IV зона, км		4	6	8	4	4	1					
Имитация, прыжки, км		2	3	5	5	5						
Всего	114	165	180	190	160	127	35	35	30	28	30	35
Лыжероллеры I зона, км		20	40	40	20	37	10					
II зона, км			20	25	20	20	20					
III зона, км				7	7	10						
IV зона, км				3	3	3						
Всего	0	20	60	75	50	70	30					
Лыжи, I зона, км							20	50	45	46	4	
II зона, км							20	100	130	76	66	
III зона, км								10	22	28	32	
IV зона, км								5	8	10	5	
Всего							40	165	205	160	107	
Общий объем, км	114	185	240	265	210	197	105	200	235	188	137	35
Спортивные игры, час	15	12	10	10	8	10	8	8	6	6	6	8
Стрельба, количество выстрелов												
Спокойная	127	127	144	124	144	144	119	102	110	102	110	170
Скоростная	34	76	102	93	85	68	51	85	76	85	85	-
В комплексной тренировке, кол-во	-	85	85	85	85	-	-	-	-	-	-	-

выстрелов												
Общий настрел	161	288	331	305	314	212	170	187	186	187	195	170
Специальные стрелковые упражнения, час	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3

Таблица 8 – Примерная схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки биатлонистов второго года УТЭ

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период					
	Месяцы года											
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV
Бег, ходьба I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	30	30	30	30	50
Бег II зона, км	32	41	63	78	86	64	24	10	15	12	15	25
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5					
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	2					
Имитация, прыжки, км		3	8	12	6	10	4					
Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75
Лыжероллеры I зона, км	30	35	40	41	22	20	10					
II зона, км	20	42	35	40	40	50	45					
III зона, км			10	11	12	13						
IV зона, км			5	5	10	5						
Всего	50	77	90	97	84	88	55					
Лыжи, I зона, км							30	100	81	68	68	
II зона, км							20	116	180	120	65	
III зона, км								18	32	36	44	
IV зона, км								9	16	10	6	
Всего							50	243	309	234	183	
Общий объем, км	142	203	279	333	280	230	180	283	354	276	228	75
Спортивные игры, час	15	15	12	10	8	10	7	6	5	5	5	10
Стрельба, количество выстрелов												
Спокойная	170	161	178	161	187	178	153	136	127	119	127	212
Скоростная	42	110	144	136	144	93	76	85	93	110	68	85
В комплексной тренировке, кол-во выстрелов	-	76	127	93	110	76	-	76	85	93	68	-
Общий настрел	212	347	449	390	441	347	229	297	305	322	263	297
Специальные стрелковые упражнения, час	4	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	3

Таблица 9 – Примерная схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки биатлонистов третьего года УТЭ

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период					
	Месяцы года											
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV
Бег, ходьба I зона, км	40	80	100	140	90	50	30	25	35	35	35	80
Бег II зона, км	35	40	70	70	70	78	44	20	15	15	15	25
III зона, км	5	10	10	15	16	10	4					
IV зона, км	3	6	7	10	8	6	2					

Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10					
Всего	85	142	195	245	192	150	90	45	50	50	50	105
Лыжероллеры I зона, км	30	50	70	90	50	20	30					
II зона, км	30	32	60	55	60	65	60					
III зона, км	5	5	10	10	10	10	5					
IV зона, км				10	18	5						
Всего	65	87	140	165	138	100	95					
Лыжи, I зона, км							40	65	130	70	75	
II зона, км							40	170	170	154	110	
III зона, км								28	45	50	53	
IV зона, км								12	25	16	12	
Всего							80	275	370	290	250	
Общий объем, км	150	229	335	410	330	250	265	320	420	340	300	105
Спортивные игры, час	15	13	12	10	8	6	6	5	5	5	5	10
Стрельба, количество выстрелов												
Спокойная	130	180	190	180	200	200	170	150	140	130	140	240
Скоростная	60	150	200	180	190	120	100	130	120	150	100	-
В комплексной тренировке, кол-во выстрелов	-	130	250	210	200	100	60	160	170	190	130	-
Общий настрел	190	460	640	570	590	420	330	440	430	470	370	240

Таблица 10 – Примерная схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки биатлонистов четвертого года УТЭ

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период					
	Месяцы года											
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	70	60	40	30	30	35	35	85
Бег II зона, км	40	58	68	80	80	80	60	25	30	25	20	35
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5					
IV зона, км	3	8	10	8	10	4	2					
Имитация, прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10					
Всего	81	135	191	235	187	162	117	55	60	60	55	120
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50					
II зона, км	35	40	70	65	70	65	50					
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10					
IV зона, км				10	15	10	5					
Всего	80	128	158	190	165	141	115					
Лыжи, I зона, км							50	85	130	100	95	
II зона, км							50	195	182	154	114	
III зона, км								35	55	60	68	
IV зона, км								17	30	25	20	
Всего							100	332	397	339	297	
Общий объем, км	161	263	349	425	352	303	332	387	457	399	352	120
Спортивные игры, час	12	10	10	10	8	7	6	5	4	3	3	10
Стрельба, количество выстрелов												
Спокойная	210	180	190	180	180	190	170	100	110	100	110	180
Скоростная	120	180	230	190	200	160	120	100	100	120	80	-
В комплексной тренировке, кол-во	-	140	240	220	190	110	100	450	450	470	360	70

выстрелов												
Общий настрел	330	500	660	590	570	460	390	650	660	690	550	250
Специальные стрелковые упражнения, час	8	6	5	4	4	5	5	3	2	3	4	5

Таблица 11 – Примерная схема построения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки биатлонистов пятого года УТЭ

Средства подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период					
	Месяцы года											
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	40	45	40	40	85
Бег II зона, км	50	63	88	90	89	90	59	30	35	30	30	36
III зона, км	5	10	15	20	20	10	10					
IV зона, км	4	8	8	10	6	5	3					
Имитация, прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12					
Всего	93	141	205	254	188	155	114	70	80	70	70	121
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	100	65	60	50					
II зона, км	40	50	80	80	80	95	70					
III зона, км	5	10	15	20	25	13	10					
IV зона, км				16	19	16	7					
Всего	85	160	195	216	189	184	137					
Лыжи, I зона, км							65	120	155	130	115	
II зона, км							60	210	207	161	110	
III зона, км								40	60	68	80	
IV зона, км								22	34	30	24	
Всего							125	392	456	389	329	
Общий объем, км	178	301	400	470	377	339	376	462	536	459	399	121
Спортивные игры, час	10	10	8	8	7	6	5	4	3	3	3	8
Стрельба, количество выстрелов												
Спокойная	210	180	190	180	180	190	170	100	110	100	110	180
Скоростная	120	180	230	190	200	160	120	100	100	120	80	-
В комплексной тренировке, кол-во выстрелов	-	140	240	220	190	110	100	450	450	470	360	70
Общий настрел	330	500	660	590	570	460	390	650	660	690	550	250
Специальные стрелковые упражнения, час	8	6	5	4	4	5	5	3	2	3	4	5

Допустимые объемы основных средств подготовки (для юношей) на УТЭ представлены в таблице 12.

Допустимые объемы основных средств подготовки (для девушек) представлены на УТЭ в таблице 13.

Таблица 12 – Объемы основных средств подготовки на УТЭ
(для юношей)

Показатель	Год обучения УТЭ				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	3400-3700	4300-5800	4400-5500
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	1300-1400	1500-1700	1800-2500
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	800-900	1000-1100	1200-1400
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1300-1400	1300-1500	1400-1600

Таблица 13 – Объемы основных средств подготовки на УТЭ
(для девушек)

Показатель	Год обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем циклической нагрузки, км	1800-2100	2200-2700	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	600-700	700-1000	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем лыжероллерной подготовки, км	200-300	400-500	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1000-1100	1100-1200	1100-1200	1100-1300	1200-1400

Для УТЭ учебно-тренировочный процесс предусматривает зоны интенсивности тренировочной нагрузки, которые не должны быть ориентированы на конкретные физиологические показатели частоты сердечных сокращений, традиционно измеряющиеся в количестве ударов в минуту (уд/мин) (далее – ЧСС).

В учебно-тренировочном процессе целесообразно использовать измерение ЧСС – пульса, в том или ином средстве спортивной подготовки. При этом в учебно-тренировочном процессе обучающихся нужно не заставлять удерживать необходимый пульс, а учить технически правильно выполнять тренировочное задание и обращать внимание на то, как различные зоны интенсивности ощущаются телом (субъективное восприятие нагрузки).

Для обучающихся возрастной группы до 16 лет целесообразно использовать три зоны интенсивности, представленные в таблице 14.

Таблица 14 – Зоны интенсивности учебно-тренировочной нагрузки для юношей/девушек до 16 лет

Интенсивность	ЧСС (% от макс)	Описание (краткое, тезисное)
Низкая	60-80	Заезды на длинные дистанции низкой и умеренной мощности

Умеренная	80-90	Отрезки обычной мощности, быстрые заезды на длинные дистанции и длительные отрезки с интервалом отдыха 25% от рабочего отрезка
Высокая	90-100	Отрезки максимальной или субмаксимальной мощности с интервалами отдыха 50-75% от рабочего отрезка

Рекомендации по учебно-тренировочным нагрузкам в различных зонах интенсивности в биатлоне для юношей 13-14 лет представлены в таблице 15, для юношей 15-16 лет – в таблице 16.

Таблица 15 – Комплекс упражнений, заданий по зонам интенсивности для юношей 13-14 лет

Низкая интенсивность (I, II зона)	Умеренная интенсивность (III зона)	Высокая интенсивность (IV, V зона)
<p>Спокойная тренировка на длинные дистанции: 1-1,5 часа;</p> <p>Спокойные походы с разной скоростью: 0,5 – 1 час;</p> <p>Разносторонняя активность/игры общей продолжительностью более 1 часа;</p> <p>Использовать короткие ускорения в течение или в конце тренировки</p> <p>1 низкоинтенсивная тренировка с длительным передвижением в неделю в беге или беге с палками</p>	<p>Дистанционная тренировка с равномерной скоростью – 15-30 мин;</p> <p><u>Интервалы на пересеченном рельефе</u> (скорость определяется рельефом местности):</p> <p>2 интервала по 6 минут или 4 интервала по 4 минуты. Пауза отдыха 2 минуты.</p> <p>Соревнования на более длинные дистанции: велосипедные гонки, лыжные гонки, ориентирование, гребля.</p> <p>В микроцикле не менее 2/3 тренировок проводится в беге</p>	<p>Соревнования – 10-15 мин</p> <p><u>Интервальные пирамиды:</u> 0,5-1-2-3-3-2-1-0,5 мин; 1-2-3-4-3-2-1 мин.</p> <p><u>Короткие интервалы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - игры для развития скорости (быстроты) <ul style="list-style-type: none"> - 8 x 1 мин - 4 x 4 мин в режиме: работа 45 с, отдых 15с. Между сериями отдых 2-4 мин <p><u>Игровая активность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивные игры; - спринтерские отрезки. <p>В микроцикле не менее 2/3 тренировок проводится в беге</p>

Таблица 16 – Комплекс упражнений, заданий по зонам интенсивности для юношей 15-16 лет

Низкая интенсивность (I, II зона)	Умеренная интенсивность (III зона)	Высокая интенсивность (IV, V зона)
<p>Спокойная тренировка на длинные дистанции: 1,5-2,0 часа;</p> <p>Спокойные походы с разной скоростью: 0,5 – 1,5 часа;</p> <p>Разносторонняя активность/игры общей продолжительностью более 1 часа;</p> <p>Использовать короткие ускорения в течение или в конце тренировки.</p> <p>1 низкоинтенсивная</p>	<p>Дистанционная тренировка с равномерной скоростью – 20-35 мин;</p> <p>Длинные интервалы: <u>2-3 x 6-8мин/3мин, 4-5 = 4мин/2мин</u></p> <p>Соревнования на более длинные дистанции: велосипедные гонки, лыжные гонки, ориентирование, гребля.</p> <p>В микроцикле не менее 1/2 тренировок проводится в беге.</p>	<p>Соревнования – 10-20 мин</p> <p><u>Интервалы: 5x3мин, 3x4мин</u></p> <p><u>Интервальные пирамиды:</u> 0,5-1-2-3-3-2-1-0,5 мин; 1-2-3-4-3-2-1 мин.</p> <p><u>Короткие интервалы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - игры для развития скорости (быстроты) <ul style="list-style-type: none"> - 10 x 1 мин, - 6 x 2мин - 4 x 4 мин в режиме: работа 45 с, отдых 15с. Между сериями отдых 2-4 мин

тренировка с длительным передвижением в неделю в беге/беге с палками и на лыжероллерах с контролем техники		<u>Игровая активность:</u> - спортивные игры; - спринтерские отрезки. В микроцикле не менее половины тренировок проводится в беге 1 интенсивная тренировка в неделю на лыжероллерах начиная с августа
--	--	---

Для обучающихся возрастной группы свыше 16 лет целесообразно использовать пять зон интенсивности, представленные в таблице 17.

Таблица 17 – Зоны интенсивности учебно-тренировочной нагрузки для юношей/девушек свыше 16 лет

Зона	Интенсивность	ЧСС (% от макс)	Описание (краткое, тезисное)
I	Низкая	55-72	Тренировки на длинные дистанции, восстановительные
II	от низкой до умеренной	72-82	Тренировки на длинные дистанции
III	Умеренная	82-87	Бег в быстром темпе на длинные дистанции и интервалы с отдыхом 25-50% от времени интервала
IV	Высокая	87-92	Интервалы с высокой интенсивностью и отдыхом 50% от времени забега
V	Максимальная	>92	Интервалы с очень высокой интенсивностью и отдыхом 75-100% от времени забега

Лыжная подготовка

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

На УТЭ особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование следующих элементов:

- классический ход: обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок;
- коньковый ход: обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками.

Для формирования целостного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное

выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

Помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на учебно-тренировочных занятиях и во время участия в спортивных соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например:

- лидирование - для формирования скоростной техники;
- создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей;
- создание затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами;
- выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий на УТЭ уделяется внимание повторению и совершенствованию техники способов передвижения, усвоенных ранее, а также отрабатываются:

- способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры;
- способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- способы подъемов: попеременный двухшажный ход (ступающий и скользящий), «полу-елочка», «елочка», «лесенка»;
- способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках (с узким и широким ведением лыж);
- способы преодоления неровностей (преодоление бугра, впадины, уступа);
- способы торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением;
- способы поворотов в движении на лыжах: переступание, поворот упором, плугом, поворот на параллельных лыжах;
- обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

Практикуется также выполнение вышеуказанных упражнений с винтовкой за плечами.

Упражнения для обучения коньковым способам передвижения. Обучение полу-коньковому ходу.

Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период:

1. Исходное положение (далее – И.П.) – полуприсед. Задача – ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.
2. И.П. – полуприсед. Задача – ходьба в полуприседе вперед-в сторону под

углом 45° по равнине и в подъемы различной крутизны.

3. И.П. – полуприсед. Задача – прыжки в длину на обеих ногах (вперед, назад, вправо, влево). То же вверх с поворотом на 180 и 360° .

4. И.П. – полуприсед. Задача – многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

5. И.П. – вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища. Задача – многоскоки с ноги на ногу (прыжки - тройной, пятерной, десятирной) на 50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

6. И. П. – полуприсед. Задача – смещаясь вперед, как можно позже «подставить» маховую ногу (например, правую) под «падающее» туловище. Цель упражнения – выпрямить левую ногу (толчковую) до конца, стараясь как можно позже оторвать ее от опоры.

7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Выполняется в паре. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

8. Ходьба в полуприседе в максимальном темпе с развернутыми носками стоп наружу.

9. Прыжки левым боком в подъем из положения полуприседа, акцентируя отталкивание правой ногой. То же самое правым боком, отталкиваясь левой ногой.

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном $1-3^\circ$. Площадка должна быть ровной и хорошо укатанной. Кроме того, выбирается ровный, хорошо утрамбованный, пологий склон. Используются следующие упражнения:

1. Поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы.

2. Поворот переступанием (на равнине) при движении по кругу, вначале в одну сторону, затем в другую.

3. То же, но двигаясь по «восьмерке».

4. Поочередное отталкивание ногами внутренним ребром скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между лыжами 50-60 см).

5. То же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела.

6. То же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом до 24° в направлении движения.

7. Подъем «елочкой» с энергичным отталкиванием внутренним ребром лыжи.

8. Передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под уклон $2-3^\circ$.

9. То же на равнине.

10. То же в подъем $2-3^\circ$.

Стрелковая подготовка

Основное время на УТЭ в обучении биатлонистов стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков.

Рекомендуется с первого года обучения на УТЭ к стрельбе из пневматического оружия добавлять стрельбу из спортивной малокалиберной винтовки калибром 5,6 мм, минимальный вес винтовки без магазина и патронов – 3,5 кг.

Для обеспечения целенаправленной подготовки спортивного резерва для сборных команд с обучающимися проводится:

- отработка до автоматизма всего цикла ведения стрельбы: подход на стрельбище, выравнивание пульса после гонки, правильное положение спортсмена в положении стоя и лежа, прицеливание, контроль скорости стрельбы, уход со стрельбища;
- тренировка по совершенствованию приемов изготочки;
- тренировка без патрона на устойчивость винтовки, без патрона с имитацией процесса выстрела;
- тренировка по совершенствованию элементов прицеливания, приемов снятия оружия с плеч и его надевание на плечи (также в комплексе со снятием лыжных палок);
- отработка холостого тренажа со средствами ОФП и СФП, стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы;
- общая психологическая подготовка на огневом рубеже и во время холостого тренажа (проводится постоянно);
- корректировка и самокорректировка стрельбы, выбор темпа стрельбы, приемы заряжания и разряжения оружия;
- совершенствование элементов техники выполнения выстрела: прицеливание, задержка дыхания, обработка ударно-спускового механизма; выявление наиболее характерных ошибок.

На УТЭ спортсмен начинает совершенствовать свои тактические и стрелковые способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

В тире и на огневом рубеже продолжается обучение принятию быстрой изготочки лежа и стоя. Особое внимание уделяется следующим аспектам:

- обеспечение безотказности работы механизмов винтовки.
- обучение спуску курка и прицеливанию при быстрой изготочки;
- задержка, осечки, неисправности в оружии и их устранение;
- тренировка в переносе прицеливания и выстрела с мишени на мишень;
- тренировка в спуске курка.

Специальные упражнения стрелковой подготовки:

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

При отработке изготовления нужно уделить особое внимание совершенствованию тонких мышечных ощущений. Колебания ствола у новичков быстрые и хаотичные, а у биатлонистов более высокой квалификации плавные и замедленные.

Для уменьшения резкости колебаний рекомендуется выполнять тренировочные движения по замкнутой линии в форме восьмерки, по вертикали и горизонтали, по перекрестию в вертикальном и горизонтальном направлениях, круговые движения разных диаметров.

Следует помнить, что приемы изготовления и в процессе учебно-тренировочных занятий, и во время спортивных соревнований должны быть одни и те же.

2. **Прицеливание.** Прицеливаться на открытом воздухе легче, чем в тире. Лучше прицеливаться с обоими открытыми глазами, так как вестибулярный аппарат человека работает хуже, если один его глаз закрыт. Кроме того, прищуривание снижает остроту зрения наводящего глаза. Для медленной стрельбы лучше, чтобы мушка заполняла половину прорези прицела. Для скоростной стрельбы нужна большая ширина прорези. Следует учитывать, что дыхание смещает оружие, поэтому при прицеливании следует его задержать. Необходимо всегда помнить о концентрации внимания на своих действиях, так как это также повышает результативность прицеливания. Для большой точности прицеливания используются светофильтры. Установлено, что точность прицеливания повышают все светофильтры, кроме красного, но наиболее приемлемы желтый и оранжевый.

3. **Спуск курка.**

На спуск курка влияют факторы, связанные с устойчивостью оружия:

- беспорядочные движения;
- упорядоченные колебания;
- относительная устойчивость;
- хорошая устойчивость с зафиксированным прицеливанием.

В трудных условиях стрельбы, режим устойчивости значительно изменяется, обычно в худшую сторону.

Доведя нажим на спуск во время задержки дыхания до предупреждения, следует обязательно обратить внимание на равновесие системы «стрелок-оружие» и, уловив момент относительной ее устойчивости, уверенно, но плавно продолжать

нажимать на спусковой крючок. Если мушка далеко отклонится от точки прицеливания, нажим следует приостановить до восстановления устойчивости.

В процессе учебно-тренировочного занятия обучающийся должен освоить плавно-ступенчатый спуск, а при достижении хорошей фиксации прицеливания – плавно-ускоренный спуск.

Отработка спуска включает пять фаз:

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

Факторы, влияющие на эффективность выстрела

На эффективность стрельбы в биатлоне влияют различные факторы: психобиологические качества спортсмена, его тренированность в данном виде, законы баллистики, техническое состояние оружия.

Точность и своевременность спуска курка обусловлены зрительным восприятием положения оружия в районе точки прицеливания и степенью проприоцептивной чувствительности мышц пальца, нажимающего на спусковой крючок.

Лучшие результаты мышечно-суставной чувствительности у биатлонистов проявляются при величинах натяжения спускового крючка в 200 и 500 гр. Скорость движения пальца на завершающем этапе спуска курка у опытных биатлонистов в 10 раз меньше, чем у новичка.

Обеспечение устойчивости тела и его отдельных частей во взаимодействии со спуском курка - одна из основных проблем в обучении биатлонистов. Принято считать, что в обеспечении устойчивости тела и координирования позы главенствующая роль принадлежит зрительному анализатору. Однако большее значение в этом процессе имеет мышечное чувство, так как именно оно определяет сознание в координации движений. Поэтому в обеспечении устойчивости системы «стрелок-оружие» важнейшая роль принадлежит именно мышечному чувству. От биатлониста требуется очень точная согласованность в работе различных анализаторов, в первую очередь координированной работы мышц, обеспечивающих устойчивость вышеназванной системы, и способности четко дозировать усилия при нажиме на спусковой крючок.

Примеры упражнений по стрелковой подготовке:

1. Упражнения для совершенствования приемов изготовления.
2. Стрелковые упражнения без патрона:
 - 2.1. с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы, лежа и стоя);

2.2. на устойчивость винтовки. Задача - удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы, лежа и стоя);

2.3. с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.

3. Стрелковые упражнения с использованием пневматического оружия. Дистанция – 10-13 м.

4. Стрелковые упражнения с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 г).

5. Стрельба на время в усложненных условиях. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.

6. Стрельба на время в усложненных условиях. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.

7. Отработка первого выстрела и принятия однообразной изготовки для стрельбы как из положения, лежа, так и из положения, стоя (различные эстафеты, спринтерские гонки). Круг длиной от 30 до 100 м. Количество патронов – один. Задача – поразить мишень.

8. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40): стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на учебно-тренировочных сборах по стрельбе).

9. Упражнения для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:

9.1. Изготовка для стрельбы из положения, стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.

10. Упражнения по совершенствованию элементов прицеливания:

10.1. В прицеливании из положения лежа с упора, с ремня. Задача - направить оружие в цель и удерживать его до начала утомления без нажатия на спусковой крючок.

11. Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:

11.1. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);

11.2. То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).

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

13. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8, 10, 12 см.

14. Стрельба из положения, лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8».

15. Стрельба из положения, стоя при различных вариантах изготовления: на балансе, силовая изготовка, метод силовых включений.

16. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.

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

18. Чередование стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую».

19. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.

20. Тренировка с использованием технических средств (стрелковый тренажер «SCATT»).

4.2.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

При построении годового цикла спортивной подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на ССМ и ВСМ необходимо учитывать индивидуализацию построения учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс с обучающимися ведется в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды спортивной подготовки и иным мероприятиям (таблица 18), в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться в зависимости от наличия материальной базы, количества учебно-тренировочных мероприятий, спортивных соревнований, климатических условий и т.д.

Таблица 18 – Примерный годовой план по часам и объему лыжной и стрелковой подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		ССМ	ВСМ
1.	Общая физическая подготовка	225	300
2.	Специальная физическая подготовка	300	400
3.	Участие в спортивных соревнованиях	175	233
4.	Стрелковая подготовка	237	333
5.	Техническая подготовка	112	150
6.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	49	115
7.	Инструкторская и судейская практика	50	50
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	100	83
Общее количество часов, ч.		1248	1664
Количество часов в неделю, ч.		24	32
Объем циклической	Юноши	3870 ± 140	6370 ± 130

нагрузки в год, км	Девушки	3025 ± 150	5350 ± 200
Количество выстрелов за год, штук	Пневматическое оружие	-	-
	Малокалиберное оружие	8500 ± 300	9300 ± 200

Рекомендуемые зоны интенсивности и рекомендации по учебно-тренировочным нагрузкам для обучающихся ССМ и ВСМ приведены в таблице 19.

Таблица 19 – Зоны интенсивности для обучающихся ССМ и ВСМ

Зона интенсивности	Интенсивность	ЧСС (% от максимальной)	Описание (краткое, тезисное)
1 зона	Низкая	<72%	Тренировки с длительным передвижением, восстановительные тренировки
2 зона	От низкой до умеренной	72-82%	Тренировки с длительным передвижением, технические тренировки
3 зона	Умеренная	82-87%	Интервалы с умеренной интенсивностью, аэробно-силовые тренировки, тренировки в зоне устойчивого уровня лактата
4 зона	Высокая	87-92%	Пороговые интервалы различной продолжительности, соревнования
5 зона	Максимальная	>92%	Интервалы с соревновательной и сверхсоревновательной скоростью, спринтерские отрезки

Рекомендации по учебно-тренировочным нагрузкам в различных зонах интенсивности в биатлоне для ССМ и ВСМ представлены в таблице 20.

Таблица 20 – Комплекс упражнений, заданий по зонам интенсивности для обучающихся ССМ и ВСМ

Зоны интенсивности	Тренировки с тяжелой нагрузкой	Тренировки с умеренной нагрузкой
1 зона	Равномерные тренировки – 2-3 часа. Походы в горы и бег по разнообразной местности – основа тренировок, которые следует проводить еженедельно. Велосипед и другую активность (например гребля и т.п.) можно использовать в бесснежном периоде. Может проводиться как спокойная комплексная тренировка.	Тренировки средней продолжительности 60-90 мин. Короткие тренировки – 30-60 мин
2 зона	Тренировки средней продолжительности – 45 – 90 мин. Походы проводятся в форме обычного бега, а не прогулки. На лыжероллерах занятия проводятся с высокой скоростью и техникой. Может проводиться как спокойная комплексная тренировка	Короткие тренировки 30 – 60 мин
3 зона	5х6 мин/3 мин 4х8 мин/4 мин 30-40 мин непрерывно Все тренировки можно сочетать со стрельбой	4х3 мин/2 мин 2х8 мин/4 мин 20 мин непрерывно
4 зона	6х4 мин/2 мин 5х5 мин/2 мин Пирамидный интервал – 20 мин (работа 1-4 мин,	4х3 мин/2 мин 6х2 мин/1 мин Пирамидный интервал

	отдых 1-3 мин) Естественный интервал – 20 мин (на рельефе) Дистанционная тренировка – 20-25 мин Соревнования на длинные дистанции Все тренировки можно сочетать со стрельбой	– 15 мин (работа 1-2 мин, отдых 1-2 мин) Естественный интервал – 10 мин
5 зона	Средний интервал: 5х3 мин/2 мин 4х4 мин/3 мин Пирамидный интервал: работа 1-2-3-3-2-1-1 мин/отдых 1-2-3-3-2-2 мин 3-4-4-3 мин/2-3 мин Короткий интервал: 8х1 мин/2-3 мин 5 серий х 5х15/45 (15 с - работа, 45 с - отдых) после серии 3-5 мин. Соревнования и эстафеты на лыжах, лыжероллерах, бег Все тренировки можно сочетать со стрельбой	4х2 мин/2 мин 3х3 мин/3 мин 1-2-3-2-1 мин/1-2-3-2 мин 5х1 мин/2-3 мин

Техническая подготовка

Для ССМ и ВСМ целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации.

Педагогические задачи:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности биатлониста;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способностей и максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при передвижении коньковым стилем;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе стрельбы.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, роликовые коньки, лыжи).

С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа спортивной подготовки.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Стрелковая подготовка

Высокая техника стрельбы предполагает сформированность у спортсмена следующих навыков: изготовления, прицеливания, спуска курка, непосредственно стрельбы и ее темпа и т.д. В стрелковой технике движения эффективны, только тогда, когда они рациональны и выполняются без чрезмерного напряжения, достаточно быстро и предельно координированно.

Можно говорить о совершенной технике, если стрельба выполняется легко и плавно, движения спортсмена четкие, спокойные, оружие заряжается своевременно, изготовка уверенная и всегда единообразная. Успешная стрельба обеспечивается предварительным осмыслением предстоящего процесса стрельбы и точным исполнением движений.

Большое значение в технике стрельбы имеет напряжение и расслабление мышц: в момент стрельбы - предельная собранность, после выстрела - расслабление и отдых.

Особое внимание в стрелковой подготовке спортсменов на ССМ следует обратить на:

- углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия. Простейшие способы устранения неисправностей оружия и его отладка. Дальнейшее освоение самокорректировки;

- совершенствование техники стрельбы из положения лежа после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности;

- совершенствование техники стрельбы из положения стоя. Подбор наиболее рациональной стойки для стрельбы из положения стоя с учетом индивидуальных анатомо-морфологических особенностей занимающихся. Стрельба стоя после выполнения нагрузки различной направленности и интенсивности;

- подбор наиболее рационального варианта подхода к огневому рубежу с целью обеспечения хорошей результативности стрельбы за счет высокой устойчивости оружия;

- проверку оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов;

- учет метеорологических условий при выполнении упражнений (изменение освещенности, направление и сила ветра, снег, дождь и другие помехи). Выбор темпа стрельбы.

- участие в соревнованиях по биатлону и стрельбе в соответствии с календарным планом их проведения.

В группах ССМ и ВСМ стрельба производится только из спортивной малокалиберной винтовки калибром 5,6 мм.

4.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), построение межличностных отношений в различных ситуациях, формирование хороших социальных отношений между членами учебно-тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;
- волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: преодоление стресса, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

Формируются соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода информации из долговременной памяти в оперативную.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах;
- снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;
- анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе учебно- тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;
- научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;

– тренеру-преподавателю следует тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившему неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

4.5. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» основаны на особенностях вида спорта «биатлон» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «биатлон», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон» учитываются Организациями, реализующими Программы, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «биатлон».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжно-биатлонных трасс;
- наличие комнаты хранения спортивного оружия и патронов к нему;
- наличие помещения, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие участка местности, специально приспособленного для спортивной стрельбы;
- наличие лыжероллерных трасс;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие комнаты хранения спортивного инвентаря;
- наличие комнаты для подготовки лыж и лыжного инвентаря;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 12 к ФССП);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «биатлон», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом № 952н, Приказом № 237н, Приказом № 916н.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «биатлон»

1. Зубрилов, Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: [монография] / Р.А. Зубрилов. – 2-е изд. доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2013. – 352 с.

2. Раменская, Т.И., Баталов, А.Г. Лыжный спорт: Учебник – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.

3. Ермаков, В. В. Гурский, А.В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков. Смоленск 2017. 305 с.

4. Попов, Д.В. Грушин, А.А. Виноградова, О.Л. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне – М.: Советский спорт – 2014. – 78 с.: ил.

5. Плохой, В.Н. Возраст и лыжные гонки // Лыжные гонки (электронная версия), 05.02.2018.

6. Плохой, В.Н. Тренировка молодых лыжников-гонщиков // Лыжные гонки (электронная версия) 17.04.2019.

7. Плохой, В.Н. Истоки // Лыжные гонки (электронная версия) 14.07.2020.

8. Шилин, Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. – Москва: ТВТ Дивизион, 2012 г. – 316 с.

9. Шилин, Ю.Н., Насонова, А.А. Пулевая стрельба: учебно-методическое пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. – Москва: Дивизион, 2012 г. – 200 с.

10. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 г. – 352 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	136	156	224	250	229	255
2.	Специальная физическая подготовка	50	67	120	245	281	292
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	18	32	96	155
4.	Техническая подготовка	38	63	98	166	243	297
5.	Тактическая подготовка	-	-	8	18	24	31
6.	Теоретическая подготовка	-	-	9	16	26	32
7.	Психологическая подготовка	-	-	7	17	25	33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	9	8	19	24	30
9.	Инструкторская практика	-	-	6	16	22	23

10.	Судейская практика	-	-	6	15	21	24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	8	8	18	24	37
12.	Восстановительные мероприятия	4	9	8	20	25	39
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа 	В течение года

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

		<ul style="list-style-type: none">- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция: Основы здорового образа жизни спортсмена	Сентябрь	Лекция, видеофильм
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция: Допинг и антидопинговый контроль в спорте	Октябрь	Лекция, видеофильм
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекция: Юридические аспекты организации и проведения антидопингового контроля	Ноябрь	Лекция, видеофильм

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки Темы на ЭНП по теоретической подготовке проводятся в рамках практической деятельности	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав

			и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря

	по виду спорта		и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недетренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства	в течение	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

	и мероприятия	переходного периода спортивной подготовки	тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства	в течение	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

	и мероприятия	переходного периода спортивной подготовки	тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

План инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки	Вид практики	Описание
ЭНП	-	-
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
ССМ и ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта