

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Смоленска
(МБУ ДО «ДИОСШ № 2»)

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «ДИОСШ № 2»
«19» августа 2016 г.,
протокол №1



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ДО «ДИОСШ № 2»
Крючкова Т.Г.
«19» августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации дополнительной предпрофессиональной
программы в области физической культуры и спорта
«БИАТЛОН» для ГТЭ-1 и ГТЭ-4
на 2016-2017 учебный год

Тренер-преподаватель: Лазаренкова Вера Петровна,

Смоленск
2016 год

Смоленск
2016 год
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с частью 2 п.3. и п.4. ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам реализации по этим программам»; приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и приказом Министерства спорта РФ от 30.08.2013 № 686 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон».

В учебную программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - биатлоне;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, ТТП, овладение знаниями теории биатлона и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление в соревнованиях, выполнение спортивных юношеских и взрослых разрядов по лыжным гонкам и биатлону, в т.ч. кандидата в Мастера спорта России и звания Мастера спорта России, организация и проведение соревнований и спортивных мероприятий.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Тренировочный этап (ТЭ)

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по ОФП. Перевод по годам обучения на этом этапе также осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Продолжительность учебного года составляет 46-ть недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и при возможности дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. В период активного отдыха обучающиеся могут заниматься по индивидуальным планам.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия (академический час равен 45 минут), работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях и судейская практика обучающихся.

Продолжительность одного занятия в тренировочных группах – три академических часа, в группах спортивного совершенствования – четырех академических часов.

Расписание тренировочных занятий составляется заместителем директора школы по письменному представлению тренеров–преподавателей. На зимний период работы текущего учебного года составляется и утверждается расписание занятий с изменениями и дополнениями.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной, устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается уменьшение недельной нагрузки, но не более чем на два часа в неделю.

Таблица 1

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
ТЭ	1 год	11-12	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

4 год	14-15	12	16
-------	-------	----	----

**Учебный план обучения по дополнительной предпрофессиональной программе
по виду спорта БИАТЛОН**

Группы начальной подготовки – 46 учебных недель
Группы спортивной специализации 46 учебных недель

Таблица 2

Предметные области и разделы программы	Группы спортивной специализации		
	ТЭ-1	ТЭ-4	
Нед. нагрузка	12	16	
Теория и методика ФК и спорта – 5,6 %	25	45	
ОФП и СФП - 34%	197	237	
Избранный вид спорта – 50,3%	ТТП, стрелковая подготовка, соревнования	280	374
	мед. обслуживание	4	4
Др. виды спорта и подвижные игры - 7,8%	40	39	
Самостоятельная работа – 2,1%	11	22	
Общий объем учебной нагрузки – 4324	552	736	

Таблица 3

параметры		ГТЭ 1-2-го года	ГТЭ свыше 2-х лет
Объем циклической нагрузки в год, км	Юноши	1840 ±165	2850 ±170
	Девушки	1500 ±200	2150 ±250
Количество выстрелов за год, штук	Пневматическое оружие	2000 ±150	-
	Малокалиберное оружие	3000 ±100	7000 ±120

Таблица 4

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле,
количество соревнований**

Уровень соревнований	Этапы подготовки	
	ГТЭ	
	До 1 года	До 2-х лет
Первенство отделений ДЮСШ, СДЮШОР	4-6	До 15
Первенство России (юноши, девушки, юниоры, юниорки)		

Таблица 5

Соотношение циклических нагрузок у биатлонистов различного возраста

п/п	Возраст (лет)	% соотношения с нагрузкой от сборной России	Объем циклич. нагрузки (км)	Зоны интенсивности (%)				Объем интенсивности (км)			
				до 140	140-160	160-180	180 и выше	до 140	140-160	160-180	180 и выше
1.	0-12	20-25	1300-1750	50	48	2	-	650	650	20-32	-
2	3-14	30-35	1950-2450	43	55	2	-	838-1053	1073-1348	39-49	-
3	5-16	40-45	2600-3150	35	59	4	2	910-1102	1534-1859	104-126	52-63
4	9-20	70-75	4550-5250	26	55	11	8	1183-1365	2502-2887	500-577	364-420

Примечание: 1 зона – ЧСС до 140 уд/мин., 2 зона – ЧСС 140-150 уд/мин, 3 зона – ЧСС 160-180 уд/мин, 4 зона – ЧСС 180 уд/мин и выше.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация обучающихся в ДЮСШ представлена - контрольно-переводными нормативами и является неотъемлемой частью тренировочного процесса, т.к. позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность собственной творческой деятельности.

Ц Е Л Ь: Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемому результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

З А Д А Ч И:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по виду спорта;
- установить соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по виду спорта;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ.

Промежуточная аттестация строится на принципе возрастных особенностей и оценки результатов по бальной системе.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений в них включены ОФ упражнения и специальные упражнения (4 + 4, 5 + 3, 6 + 2).

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ:

Приём контрольно-переводных нормативов проводится в спортивной школе один раз в году в конце учебного года (апрель-май).

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: тестирование (упражнения по ОФП и СФП).

Контрольно-переводные упражнения разрабатываются на основании содержания образовательной программы в соответствии с её прогнозируемыми результатами.

За месяц до проведения приёма контрольно-переводных нормативов составляется график проведения аттестации, который утверждается приказом директора. В аттестационную комиссию входят представители администрации, старшие тренеры-преподаватели и тренеры-преподаватели.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ.

Тренеры-преподаватели определяют 8 упражнений, которые в себя включают общие физические упражнения и специальные физические упражнения.

В зависимости от вида спорта упражнения могут быть 4 (ОФП) + 4 (СП) или 5 + 3, 6 + 2. и 4 (СФП) + 5 (ОФП).

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- Ниже нормы - 1 бал
- Норма - 2 балла
- Свыше нормы - 3 балла

Общий переводной норматив – 18 баллов за 9 упражнений.

ОЦЕНКА, ФОРМИРОВАНИЕ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Оценка итоговой аттестации обучающихся определяет:

1. Достижения ребёнка относительно требований программ.
2. Полноту выполнения программ.
3. Обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения.

Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов.

Результаты анализируются администрацией спортивной школы, соответственно с тренером-преподавателем по специальным параметрам:

1. Степень освоения программ:
 - количество обучающихся (%) освоивших программу;
 - количество обучающихся (%) не освоивших программу.
2. Перевод на следующий год или этап обучения:
 - количество обучающихся (%) – переводных;
 - количество обучающихся (%) – не переводных;
3. Внесение изменений в учебную программу.

Таблица 7

Контрольно-переводные нормативы (юноши)

Нормативы	Возраст				
	13	14	15	16	17
Общая физическая подготовка					
Бег 60 м.	9,6	9,4	-	-	-
Бег 100 м.	14,5	13,9	13,5	13,3	13,2
Кросс 500 м.	-	-	-	-	-
Кросс 1000 м.	3,50	3,30	-	-	-
Кросс 1500 м.	-	-	5,30	5,15	5,00
Пресс 30сек.	25	30	35	40	40
Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	12
Сгибание и разгибание рук в упоре	20	30	35	40	45
Прыжок в длину с места	180	190	200	210	220
Прыжок вверх с места	36	38	40	42	44
Тройной прыжок с места	525	535	550	565	580
Лыжная гонка 3км классическим ходом					
Лыжная гонка 5км	25,20	24,20			
Лыжная гонка 10км			41,30	40,00	39,00

Лыжные гонки	Выполнение разрядных нормативов согласно классификации по л/гонкам				
	1-2ю	Ш	П	I	
Пневматика: стрельба лежа с упора (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	160				
Пневматическая винтовка: стрельба стоя (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	130	130	140	140	150
Упражнение МВ-2, очки	82	85	88	90	92
Стрельба из двух положений (лежа, стоя), очки	130	135	140	145	150
Стрельба стоя (10 выстрелов), очки	45	50	55	60	63

Таблица 8

Контрольно-переводные нормативы (девушки)

Нормативы	Возраст				
	13	14	15	16	17
Общая физическая подготовка					
Бег 60 м.	10,0	9,6	-	-	-
Бег 100 м.	-	-	16,0	15,5	15,0
Кросс 500 м.	2,00	1,55	-	-	-
Кросс 1000 м.	-	-	4,15	4,12	4,00
Кросс 1500 м.	-	-	5,30	5,15	5,00
Пресс 30сек.	20	25	30	30	35
Подтягивание на перекладине	4	5	6	6	7
Сгибание и разгибание рук в упоре	14	17	20	25	30
Прыжок в длину с места	170	180	190	200	200
Прыжок вверх с места	36	38	40	42	44
Тройной прыжок с места	525	535	550	565	580
Лыжная гонка 3км классическим ходом	20,12	17,15			
Лыжная гонка 5км			25,38	22,30	21,00
Лыжные гонки	Выполнение разрядных нормативов согласно классификации по л/гонкам				
	1-2ю	Ш	П	I	
Пневматика: стрельба лежа с упора (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	160				
Пневматическая винтовка: стрельба стоя (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	130	130	140	140	150
Упражнение МВ-2, очки	82	85	88	90	92
Стрельба из двух положений (лежа, стоя), очки	130	135	140	145	150
Стрельба стоя (10 выстрелов), очки	45	50	55	60	63

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

№ п/п	Возрастные группы		Возраст, кол-во лет	Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанций, км	Спецификация соревнований в летних условиях и протяженность дистанций, км
1	2		3	4	5
3	Младший возраст	Юноши	13-14	Индивидуальная гонка - 6 км; спринт — 4 км; эстафета - 3x6 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 4 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3x2 км <i>Без переноски винтовки</i>
		Девушки		Индивидуальная гонка - 5 км; спринт - 3 км; эстафета - 3x5 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка — 3 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3x2 км <i>Без переноски винтовки</i>
4	Средний возраст	Юноши	15-16	Индивидуальная гонка— 12,5 км; спринт - 7,5 км; эстафета - 3x7,5 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 5 км; спринт -3 км; летняя эстафета-кросс — 3x3 км; гонка преследования - 4 км; гонка с массовым стартом - 4 км. <i>Без переноски винтовки</i>
		Девушки		Индивидуальная гонка - 10 км; спринт - 6 км; эстафета - 3x6 км; гонка преследования - 6 км; гонка с массовым стартом - 6 км <i>Без переноски винтовки</i>	Индивидуальная гонка - 4 км; спринт -2 км; летняя эстафета-кросс - 3x2 км; гонка преследования - 3 км; гонка с массовым стартом - 3 км <i>Без переноски винтовки</i>
5	Старший возраст	Юноши	17-19	Индивидуальная гонка— 12,5 км; спринт - 7,5 км; эстафета — 3x7,5 км; гонка преследования - 10 км; гонка с массовым стартом - 10 км	Индивидуальная гонка - 6 км; спринт -4 км; летняя* эстафета-кросс — 3x4 км; гонка преследования - 5 км; гонка с массовым стартом - 5 км
		Девушки		Индивидуальная гонка — 10 км; спринт- 6 км; эстафета - 3x6 км; гонка преследования - 7,5 км; гонка с массовым стартом - 7,5 км	Индивидуальная гонка - 5 км; спринт -3 км; летняя* эстафета-кросс — 3x3 км; гонка преследования - 4 км; гонка с массовым стартом — 4 км

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития отдельных качеств

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

ПЛАН тренировочных нагрузок для многолетней подготовки биатлонистов

№	Средства подготовки	Этапы подготовки				
		Тренировочные группы				
		12л	13л	14л	15л	16л
1.	Кол-во тренир.дней	225	240	250	260	270
2.	Кол-во тренир.часов	624	624	936	936	936
3.	Теоретич	12	12	16	18	18

	подготовка час.					
4.	ОФП час.	354	402	516	553	584
5.	Бег (км) до 140 ЧСС	548	470	506	480	411
	140-160 ЧСС	605	647	654	523	535
	160-180 ЧСС	35	77	120	155	170
	180 и выше	-	15	28	44	58
6.	Бег (км) до 140 ЧСС	20	38	72	86	120
	Комплекс.тр-ка 140-160 ЧСС	4	8	15	28	34
	180 и выше	50	98	175	230	344
7.	Лыжероллеры (км) до 140 ЧСС	50	62	85	124	150
	140-160 ЧСС	25	42	100	141	217
	160-180 ЧСС	-	12	18	30	42
	180 и выше	-	4	7	15	21
8.	Лыжероллеры (комплекс.тр-ка км) до 140	-	20	45	68	120
	140-160 ЧСС	-	25	60	97	141
	160-180 ЧСС	-	8	20	35	48
	180 и выше	-	5	15	28	35
9.	Ходьба (км)	155	144	130	125	120
10	Имитация(км)	48	58	67	75	82
11 1	Передвижение на лыжах до 140 ЧСС	427	475	512	532	450
	140-160 ЧСС	466	528	596	605	629
	160-180 ЧСС	35	45	60	78	103
	180 и выше	-	12	22	35	58
12	Комплек.тр-ка лыжи до 140	-	70	95	132	180
	140-160 ЧСС	-	65	115	160	212
	160-180 ЧСС	-	12	42	53	76
	180 и выше	-	6	28	35	48
13	Всего циклич. Нагрузки (км) до 140 ЧСС	1248	1337	1512	1623	1633
	140-160 ЧСС	1122	1356	1605	1626	1902
	160-180 ЧСС	74	162	275	379	473
	180 и выше	-	45	108	172	242
14	Скоростно-силовая подг.час.	36	44	49	56	63
15	Спортигры час.	52	48	48	46	46
16	ОФП, ОРУ час.	70	75	80	85	90
17	Велосипед (км.)	По возможности велопоходы (однодневные-двухдневные)				
18	Стрельба спок Кол-во выстр.	1800	2250	2100	1900	2100
19	Стр-ба скоростная	1000	1300	1500	1600	1300
20	В комплексн. тренировке	400	950	1600	2800	3600
21	Общий настрел	3200	4500	5200	6300	7000
22	Стрелк.тренажер час.	35	40	47	54	60

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (для всех групп)

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

Учебный план по теоретической подготовке (час.)

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки				
		ТЭ				

		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1.	Лыжный спорт в системе физического воспитания	1	1
2.	История развития лыжного спорта и биатлона	1	1
3.	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	2	2
4.	Техника безопасности при занятиях биатлоном	2	2
5.	Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)	-	1
6.	Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)	2	2
7.	Характеристика трасс и стрельбищ для биатлона	-	1
8.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1
9.	Анализ сил, действующих на биатлониста	-	1
10.	Внешние условия применения лыж. Условия скольжения	-	1
11.	Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям	1	2
12.	Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне	4	4
13.	Основы методики тренировки в биатлоне	-	1
14.	Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста	1	2
15.	Тактическая подготовка биатлониста	1	1
16.	Физические качества биатлониста	1	1
17.	Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время	1	1
18.	Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах	1	1
19.	Тренажеры в лыжных гонках и биатлоне	-	1
20.	Изучение правил соревнований по биатлону	1	2
Всего		20	29

Навыки в других видах спорта

Упражнения для развития быстроты

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

Увеличение мышечной массы

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания).

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ног и на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений.

Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80% упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за

минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда на треке.

Развитие общей выносливости

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению.

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и под-вижные игры.

Развитие гибкости

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения—увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Координация движений и развитие ловкости

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по-одному, по-два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)—сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;

прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ног и на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ног и на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

Воспитание специальной выносливости. Бег с временем преодоления дистанции от 20 до 180 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (см.в предпрофессиональной программе)

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Тренировочные группы до 2-х лет обучения

Учащиеся должны:

- овладеть принятой в биатлоне и лыжных гонках терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими учащимися, в технике передвижения на лыжах и лыжероллерах;
- уметь показать основные элементы техники стрельбы из положения лежа с упора из пневматического оружия и малокалиберного оружия в тире.

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

Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения

Учащиеся должны:

- уметь составлять план-конспекты тренировочных занятий по отдельным видам подготовки ТГ до 2-х лет обучения;
- проводить отдельные части занятия по обучению различным способам передвижения на лыжах и лыжероллерах (по заданию тренера);

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

Обучение основным элементам техники стрельбы: проведение от дельных частей занятия в тире и на стрельбище с включением элементов обучения технике стрельбы в покое и после физической нагрузки при стрельбе из положения лежа и стоя. Уметь определить ошибки в технике стрельбы и показать подводящие упражнения для их исправления.

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

Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по биатлону. Провести инструктаж по технике безопасности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ

1-2 года обучения (этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, обучение технике стрельбы;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

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

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

Тематический план тренировочных групп 1-2 года обучения в часах (этап начальной спортивной специализации)

№	Тема	Год обучения	
		1	2
I.	Теоретическая подготовка		
	1. Биатлон в программе Чемпиона мира, России, округа	3	3
	2. Спорт и здоровье	5	5
	3. Лыжи, мази, парафины	4	4
	4. Предназначенные, взаимодействие частей механизмов винтовок	2	2
	5. Основы техники лыжных ходов	8	8
	6. Правила соревнований по биатлону	3	3

	ИТОГО:	25	25
II.	Практическая подготовка		
	1.Общая физическая подготовка	300	280
	2.Специальная физическая подготовка	140	150
	3.Техническая подготовка	95	100
	4.Стрелковая подготовка	40	45
	5.Контрольные упражнения и соревнования	24	24
	ИТОГО:	599	599
	ВСЕГО:	624	624

Учащиеся 1 года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 6-8 стартах на дистанциях 1-5км.

Учащиеся 2 года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 8-10 стартах на дистанциях 2-10км.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода: обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок; конькового хода: обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки

отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Первые стрельбы с начинающими биатлонистами следует проводить с упора, использование которого обеспечивает устойчивость оружия, облегчает прицеливание и позволяет биатлонисту сосредоточить свое внимание на правильном спуске курка, согласованного с наводкой. С 4-5 урока можно переходить к стрельбе с ремня. При правильной изготовке с использованием ремня винтовку можно не держать, так как ремень и плечо правой руки придают оружию хорошую устойчивость с минимальной затратой мышечных усилий. Натяжение ремня должно быть отрегулировано таким образом, чтобы плечо не поддавалось вперед для поддержания приклада или, наоборот, не отводилось назад. Необходимо правильно располагаться относительно цели.

Для результативной стрельбы в биатлоне следует отработать быструю прикладку, прицеливание и технику пере заряжения оружия.

Если биатлонист совершает ошибки при медленной стрельбе, то при скоростной обязательно проявляется не только эти ошибки, но и возникнут новые. В процессе теоретического обучения и спортсменов должно быть сформировано правильное понимание происходящих процессов и физических действий.

Теоретическая подготовка.

1. Биатлон в мире, России, округе.

Биатлон в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по биатлону. Результаты выступлений российских биатлонистов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных биатлонистов. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях.

Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника.

Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка в эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря к соревнованиям, мелкий ремонт. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы стрелковой подготовки.

Взаимодействие частей и механизмов винтовки. Тренировка в координации движений системы «стрелок-оружие». Обучение переносу огня с мишени на мишень. Ошибки и помехи при скоростной стрельбе. Обучение спуску курка при переносе огня с мишени на мишень. Упражнение в стрельбе по 5 мишеням. Обучение быстрому подъему оружия.

5. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двух-шажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.

Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

6. Правила соревнований по биатлону.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на огневом рубеже. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов в спринтерской гонке.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (этап углубленной тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности; Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки 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 однообразной, быстрой изготовке лежа и стоя:

- обеспечение безотказности работы механизмов винтовки. Обучение спуску курка и прицеливанию при быстрой изготовке;
- задержка, осечки, неисправности в оружии и их устранение. Тренировка в переносе огня с мишени на мишень (установка);
- тренировка в спуске курка при переносе огня с мишени на мишень.

**Тематический план для тренировочных групп 3-5 года обучения в часах
(этап углубленной тренировки)**

№	Тема	Год обучения		
		3	4	5
I.	Теоретическая подготовка			
	1. Перспективы подготовки юных биатлонистов в УТГ	3	4	4
	2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	7	8	8
	3. Основы техники лыжных ходов	5	6	6
	4. Основные параметры техники стрельбы	4	4	4
	5. Основы методики тренировки юных биатлонистов	6	8	8
	ИТОГО:	25	30	30
II.	Практическая подготовка			
	1. Общая физическая подготовка	300	290	240
	2. Специальная физическая подготовка	284	285	331
	3. Техническая подготовка	178	170	160
	4. Стрелковая подготовка	119	127	137
	5. Контрольные упражнения и соревнования	30	34	38
	ИТОГО:	911	906	906
	ВСЕГО:	936	936	936

Учащиеся 3 года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 10-12 стартах на дистанциях 3-5км. (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 4 года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 12-14 стартах на дистанции 3-5 км. (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 5 года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 14-16 стартах на дистанции 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

Техническая подготовка

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

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическом и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма биатлониста. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у биатлониста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Основное время в обучении биатлонистов стрельбе отводится практическим занятиям, выработке автоматических навыков в тренаже и на комплексных тренировках.

Изготовка. Существуют три способа изготовки: на балансе, силовой и силовых включений (пассивный, активный, активно-пассивный). При невысокой технике управления своими мышечными усилиями активный способ изготовки 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 изготовки нужно уделить должное 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. Такие упражнения позволяют спортсмену приобрести стойкий навык в упражнении своими движениями в тонкой их дифференциации.

Следует помнить, что приемы изготовки и в процессе тренировок и во время соревнований должны быть одни и те же.

Прицеливание. Прицеливаться на открытом воздухе легче, чем в тире. Лучше прицеливаться с обоими открытыми глазами, так как вестибулярный аппарат человека работает хуже, если один глаз его закрыт. Кроме того, прищуривание снижает остроту зрения наводящего глаза.

Для медленной стрельбы лучше, чтобы мушка заполняла половину прорези прицела. Для скоростной - 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.

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 «человек-оружие», 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 тренировки спортсмен должен освоить плавно-ступенчатый спуск, а при достижении хорошей фиксации прицеливания - плавно-ускоренный спуск.

Тренировка обработки 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 (2-3с.)

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки (час.)

№	Тема	Год обучения		
		3	4	5

1.	Перспективы подготовки юных биатлонистов в УТГ	4	4	4
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	7	8	8
3.	Основы техники лыжных ходов	6	7	6
4.	Основные параметры техники стрельба	4	4	4
5.	Основы методики тренировки биатлонистов	5	7	7
	ИТОГО:	26	30	30

Программный материал

1.Перспективы подготовки юных биатлонистов в ТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства биатлонистов.

2.Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность биатлониста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма.

3.Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники.

4.Факторы, влияющие на эффективность выстрела.

На эффективность стрельбы в биатлоне влияют различные факторы: психофизиологические качества спортсмена, его тренированность в данном виде, объективные 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 500гр. 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 спуска - одна из основных проблем в биатлоне. Принято считать, что в обеспечении устойчивости тела и координирования позы главенствующая роль принадлежит зрительному анализатору. Однако И.М.Сеченов доказал, что большее значение в этом процессе имеет мышечное чувство, так как именно оно служит главным руководителем сознания 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.

5.Основы методики тренировки биатлониста.

Основные средства и методы физической подготовки биатлониста. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

ИНТЕРНЕТ ресурсы

Средства и методы стрелковой подготовки биатлонистов...
revolution.allbest.ru

Технические средства обучения в подготовке биатлонистов. Соотношение видов подготовки в биатлоне. Теоретический анализ и обобщение данных литературы. Анализ документов планирования. user1.saprinc.ru

Интернет ресурс «Программы дополнительного образования детей». ... podgotovka-biatlonistov...periodakh...

Ответы@Mail.Ru: кто придумал биатлон ?
otvet.mail.ru

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта биатлон.
...предпрофессиональная программа по биатлону
gov.sar.ru

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта. БИАТЛОН. ...
dussh4.smoladmin.ru

...дополнительных предпрофессиональных программ...
la-kolomna.ru

Установлены требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим ... циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборье (биатлон, бобслей, гребной спорт)
Дополнительная предпрофессиональная программа...
kuor.ru

Дополнительная предпрофессиональная программа по видам спорта на отделениях спортивной подготовки КУОР рассчитана на детей, подростков и молодых людей.
gmoim-oskol.ucoz.ru

...предпрофессиональная программа по виду спорта...
dusshdankov.ucoz.ru...