

**Муниципальное автономное учреждение  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4**

Согласовано:  
И.о. директора Департамента по  
физической культуре, спорту и  
молодежной политике АГОГР  
\_\_\_\_\_ А.Н. Кормилицын  
« 22 » \_\_\_\_\_ 2018 г.



Утверждаю  
Директор МАУ СШОР № 4



\_\_\_\_\_ С.В. Емелина  
« 22 » \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2018г.

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО БИАТЛОНУ**

**Программа разработана на основе**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта биатлон, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 686)

**Срок реализации Программы:**

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Рыбинск

2018 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>5</b>
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b>	<b>6</b>
3.1. Организационно-методические указания	6
3.2. План спортивной подготовки	8
3.3. Особенности многолетней подготовки биатлонистов	9
3.4. Организация тренировочного процесса	11
3.5. Теоретическая подготовка спортсменов	11
3.6. Техника и тактика стрельбы	12
3.7. Лыжная подготовка	15
3.8. Круговой метод тренировки	18
3.9. Психологическая подготовка	18
3.10. Восстановительные средства и мероприятия	19
3.11. Планы антидопинговых мероприятий	21
3.12. Инструкторская и судейская практика	22
3.13. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	23
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>24</b>
4.1. Оценка эффективности деятельности учреждения	24
4.2. Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки	25
4.3. Контроль за соблюдением порядка приема поступающих в учреждение	25
4.4. Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП	
4.5. Медицинский контроль лиц, проходящих спортивную подготовку	26
<b>5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	<b>29</b>
5.1. Организация и участие в тренировочных сборах	29
5.2. Участие в соревнованиях	29
<b>6. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>31</b>
<b>7. ЛИТЕРАТУРА</b>	<b>42</b>
<b>8. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ</b>	<b>42</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Биатлон (от лат. *bis* — дважды и др.-греч. *ἄθλον* — состязание, борьба) — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. С 1993 года официальные международные соревнования по биатлону, включая Кубок мира и чемпионаты мира, проходят под эгидой Международного союза биатлонистов.

Прародителем биатлона считаются соревнования военных патрулей — вид спорта, правила проведения которого напоминают современную биатлонную командную гонку. На сегодняшний день существует много разновидностей биатлона, сочетающие: лыжную гонку и стрельбу из спортивного лука, гонку на снегоступах и стрельбу из винтовки (биатлон на снегоступах), гонку на охотничьих лыжах и стрельбу из охотничьей винтовки (охотничий биатлон). Среди не зимних видов биатлона выделяют летний биатлон — он сочетает бег и стрельбу (кросс-биатлон), гонку на лыжероллерах и стрельбу (лыжероллерный биатлон), и гонку на маунтин-байках (горных велосипедах) и стрельбу (биатлон на маунтин-байках). Из всех разновидностей биатлона только «классический» зимний биатлон, биатлон на снегоступах и летний биатлон курируются МСБ.

Настоящая программа для МАУ СШОР № 4 составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 686) (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. I), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112).

Настоящая программа устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по биатлону, разработанных и утвержденных в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по биатлону и предназначенных для обеспечения:

- 1) единства основных требований к спортивной подготовке в СШОР № 4;
- 2) планомерности осуществления спортивной подготовки в СШОР № 4;
- 3) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд биатлону, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по биатлону устанавливает следующие обязательные требования:

1. Поло-возрастные критерии начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма, а также – с тенденциями развития вида (и его дисциплин) в мировом олимпийском спорте.
2. Компоненты структуры (периодизации) и содержания спортивной подготовки (основные виды, средства и их соотношение) на каждом этапе с учетом особенностей подготовки по биатлону и календаря соревнований.
3. Критерии и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах подготовки, включая требования ЕВСК.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса биатлонистов на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования спортивного мастерства,
- этап высшего спортивного мастерства.

Цель данной программы: формирование разносторонней личности спортсмена.

Цель достигается посредством следующих задач:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание ответственности, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России;
- организация активного отдыха.

Основные критерии выполнения программных требований.

*1. На этапе начальной подготовки*

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- определение специализации.

*2. На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):*

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

*3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд Российской Федерации, Ярославской области.

*4. Этап высшего спортивного мастерства:*

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- достижение спортивных результатов МС и МСМК;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд России.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит (см. ПРИЛОЖЕНИЯ):

- ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БИАТЛОН (таблица 1)
- СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БИАТЛОН (таблица 2)
- ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (таблица 3)
- ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ (таблица 4)
- НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ (таблицы 5-8)
- НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ (таблица 9)
- ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ (таблица 10)
- ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (таблица 11)
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ (таблица 12)

На **этап начальной подготовки (ЭНП)** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода на тренировочный этап подготовки.

**Тренировочный этап (ТЭ) – этап спортивной специализации.** Коллектив молодых спортсменов формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Спортсмены, выполнившие разряд кандидата в мастера спорта, переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭСС).

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Многолетняя подготовка биатлонистов – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

#### 3.1. Организационно-методические указания

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах (см. табл.). Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней подготовки биатлонистов ориентированы на данные о среднем возрасте финалистов Олимпийских игр.

Таблица

Этап предварительной подготовки	Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования	Зона первых больших успехов	
				мужчины	женщины
9-11 лет	12-13 лет	14-16 лет	17-19 лет	21-25 лет	20-24 года

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми постепенно изменяются: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки (см. табл.).
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Таблица

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

№ п/п	Возрастные группы	Возраст	Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность	Спецификация соревнований в летних условиях и протяженность
-------	-------------------	---------	---	---

			<i>дистанций, км</i>	<i>дистанции, км</i>	
1	мальчики, девочки	9-10	лыжные гонки на дистанцию от 1 до 3 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки	кросс на дистанцию от 0,5 до 0,8 км; стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки	
		11-12			
2	младший возраст	юноши	13-14	индивидуальная гонка – 6 км; спринт – 4 км; эстафета – 3х6 км без переноски винтовки	индивидуальная гонка – 4 км; спринт – 2 км; летняя эстафета-кросс – 3х2 км без переноски винтовки
		девушки			
3	средний возраст	юноши	15-16	индивидуальная гонка – 12,5км; спринт – 7,5 км; эстафета – 3х7,5 км гонка преследования –10км; гонка с массовым стартом – 10км без переноски винтовки	индивидуальная гонка – 5км; спринт – 3 км; летняя эстафета-кросс – 3х3 км гонка преследования –4км; гонка с массовым стартом – 4км без переноски винтовки
		девушки			
4	старший возраст	юноши	17-19	индивидуальная гонка – 12,5км; спринт – 7,5 км; эстафета – 3х7,5км гонка преследования –10км; гонка с массовым стартом – 10км	индивидуальная гонка – 6км; спринт – 4 км; летняя эстафета-кросс – 3х4 км гонка преследования –5км; гонка с массовым стартом – 5км
		девушки			
5	юниоры	юноши	20-21	индивидуальная гонка – 15км; спринт – 10 км; эстафета – 4х7,5км гонка преследования – 12,5км; гонка с массовым стартом – 12,5км	индивидуальная гонка – 7км; спринт – 4 км; летняя эстафета-кросс – 3х4 км гонка преследования –6км; гонка с массовым стартом – 6км
		девушки			

### 3.2. План спортивной подготовки

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься биатлоном превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о зачислении этих учащихся в резервные группы. Продолжительность этапа - 3 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи этапа:*

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

**Тренировочный этап (ТЭ).** Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к биатлону, прошедших необходимую подготовку не менее двух лет и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет. Основные задачи этапа:

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

**Этап спортивного совершенствования (СС).** Группы этапа спортивного совершенствования формируются из спортсменов, успешно прошедших подготовку в тренировочных группах и сдавших контрольно-переводные нормативы по общей и физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

*Основные задачи этапа:*

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

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).** Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

*Основные задачи этапа:*

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

### **3.3. Особенности многолетней подготовки биатлонистов**

Прежде чем приступить к обзору тренировочного процесса, необходимо познакомиться с особенностями биологического развития молодого организма в период начала и активных занятий спортом.

Возраст молодежи, занимающейся зимними видами спорта, и в частности биатлоном, совпадает с периодом высокоактивного биологического созревания организма. В общей возрастной эволюции человека именно в этот период жизни в организме происходят самые интенсивные изменения, ведущие к биологической зрелости. Хотя индивидуальные сроки начала и завершения процесса биологического созревания существенно варьируют, период в целом имеет общие признаки и закономерности. В нем довольно четко выделяются три фазы. Первая фаза характеризуется превращением ребенка в подростка и сопровождается возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности внешних (вторичных) признаков полового созревания. Вторая фаза, реализуя эти качественные изменения, превращает подростка в юношу/девушку. В третьей фазе биологического созревания доминируют процессы превращения конституции юноши в конституцию взрослого мужчины, девушки – в женщину со всеми присущими проявлениями усиленной выраженности так называемых третичных признаков полового созревания.

В зависимости от сроков начала и продолжительности каждой фазы биологического созревания выделяют ускоренный, средний (нормальный) и замедленный типы биологического развития. При ускоренном развитии (акселерации) процесс полового созревания начинается рано, быстро протекает и завершается. При этом у девочек первые признаки полового созревания появляются в 8-9 лет, а у мальчиков в 10-11 лет, а завершаются эти процессы соответственно в 14-16 и в 16-18 лет.

Для среднего типа развития (нормотипы) характерно появление у девочек первых признаков полового созревания в 10-11 лет и окончательных (дефинитивных) – в 18-19 лет. У юношей среднего, нормального по срокам и темпам типа развития начальные признаки появляются в 12-13 лет, а завершается развитие в 20-21 год.

К позднему типу развития (ретардации) относятся появление первых признаков полового созревания у девочек после 12-13 лет, а у мальчиков – позднее 14-15 лет.

Среди биатлонистов редки случаи ярко выраженной акселерации или ретардации. Преобладают средние, нормальные по срокам и темпам типы. Наряду с этими среди квалифицированных биатлонистов нередко встречаются сложные типы развития, которые отличаются сменой скорости прохождения отдельных биологических фаз.

В целом в возрастной динамике биологического развития четко выражены различия по полу: девочкам свойственны более ранние (на 1-2 календарных года) начало и окончание биологического созревания.

Индивидуальная вариативность сроков и темпов биологического созревания обуславливает и разумную ее продолжительность – от 5-6 лет и более у лиц, чаще мужского пола, со сложным, чрезмерно затянутым процессом биологического созревания.

Индивидуальные различия в темпах биологического созревания не являются препятствием для занятия биатлоном. Ускоренный, нормальный, замедленный или сложный типы биологического развития не могут служить показанием или противопоказанием для зачисления в группы по биатлону. В этой связи в подготовке юного биатлониста учет биологического возраста имеет особо важное значение, т. к. возраст паспортный зачастую не совпадает с возрастом биологическим и дети одного паспортного возраста могут различаться по уровню биологической зрелости на 1-4 года. Эти различия имеют принципиальное значение, поскольку в соответствии с общими закономерностями развития организма биологический возраст значительно больше паспортного влияет на характер происходящих в организме функционально-структурных изменений, их величину и направленность, на динамику показателей физического развития, на факторы, определяющие спортивный результат в биатлоне.

Для определения биологического возраста используют показатели, отражающие развитие определенных органов и систем: развитие зубов, окостенение скелета, содержание половых гормонов,

развитие признаков полового созревания и др. при всей диагностической ценности указанных индикаторов биологического возраста предпочтительнее использовать не отдельные признаки, а комплекс морфофункциональных показателей.

Среди многочисленных методик определения биологического статуса юных спортсменов применительно к занимающимся биатлоном наиболее проста и приемлема для практической реализации и вместе с тем достаточно информативна методика, основанная на контроле за последовательностью появления и развития вторичных половых признаков. Для более дифференцированной оценки уровня биологической зрелости можно использовать 9-тибальную шкалу. Особого внимания заслуживают показатели, характеризующие биологический статус (от 4 до 9 баллов), который совпадает с наиболее ответственным этапом многолетней подготовки биатлонистов.

Как видно из таблицы, биологический возраст от 1 до 3 баллов соответствует превращению ребенка в подростка. Балл 4 характеризует начало, а балл 6 – завершение формирования из подростка юноши/девушки. Биологический возраст 7-8 баллов формирует мужчину/женщину. 9-тибальная оценка свидетельствует о вступлении в основной период жизни – зрелость. Таким образом, градация биологического возраста от 1 до 9 баллов охватывает период многолетней подготовки лыжника-гонщика от 9-10 лет до достижения основной возрастной группы.

Определение биологического статуса по этой методике и степени его совпадения с календарным возрастом могут успешно и достаточно корректно проводить не только врачи, но и тренеры-преподаватели (во время обычного антропометрического осмотра).

Особенно внимательным, осторожным и деликатным надо быть при первичном осмотре, прежде всего подростково-юношеского контингента биатлонистов, среди которых чаще встречаются крайние разновидности типов биологического развития.

Таблица

**Методика оценки биологического возраста**  
(переработано Раменской Т.И.)

<b>Фазы биологического созревания</b>	<b>Биологический возраст в баллах</b>	<b>Показатели</b>	
<b>I</b>		<b>От ребенка к подростку</b>	
		<b>мальчику</b>	<b>девочке</b>
	1	незначительные изменения внешнего вида	
	2	начальный перелом голоса	припухание соска в виде почки/бутона
	3	начало развития хрящей гортани	оформление почковидной формы груди, отдельные волоски в подмышечной впадине
<b>II</b>		<b>От подростка к</b>	
		<b>юноше</b>	<b>девушке</b>
	4	проявление хрящей гортани, отдельные волоски в подмышечной впадине	оформление грудной железы, прямые волоски в подмышечной впадине
	5	отдельные волоски над верхней губой, выступание щитовидного хряща, переход волосяного покрова на бедра	первая менструация
	6	слабая волосистость на щеках, редкие курчавые волосы в подмышечной впадине, оволосение нижних конечностей	установление биологического цикла, увеличение веса тела, нарастание обхватных размеров, особенно обхвата бедер
<b>III</b>		<b>От юноши к мужчине</b>	<b>От девушки к женщине</b>
	7	появление волосистости на	зрелая форма груди

		подбородке и потребность в эпизодическом сбривании ее, густые волосы в подмышечной впадине	
	8	периодическое сбривание бороды (1-2 раза в неделю), развитие кадыка	пигментация соска и его заметное выступание
	9	жесткие волосы на лице и регулярное сбривание бороды, оформление кадыка, внешний вид и голос взрослого мужчины	внешний вид взрослой женщины

### 3.4. Организация тренировочного процесса

Тренировочный процесс в Учреждении носит круглогодичный характер – 52 недели.

Основными формами занятий в Учреждении являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- инструкторско-методические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- участие в соревнованиях различного ранга.

При планировании тренировочного процесса по биатлону в Учреждении разрабатываются следующие документы:

- план работы на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий;
- комплектование спортивных групп на год (для всех спортивных групп)
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- журналы учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- план теоретической подготовки (для всех групп);
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ГСС, ВСМ);
- поурочные рабочие планы (для всех спортивных групп);
- план воспитательной работы (НП, ТГ);
- дневники самоконтроля.

При комплектовании групп необходимо руководствоваться возрастом, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в плане-графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки биатлонистов по годам обучения.

### 3.5. Теоретическая подготовка спортсменов

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятия (бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, киноколяцков, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований). На проведение теоретического занятия тренер может отводить все время тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки. Материал распределяется на весь период реализации программы.

#### Темы теоретической подготовки:

1. История развития лыжного спорта и биатлона
2. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена
3. Техника безопасности при занятиях биатлоном

4. Сведения о строении и функциях организма человека
5. Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста
6. Техника лыжных способов передвижения в биатлоне
7. Основы методики тренировки
8. Специальные тренировочные средства в биатлоне
9. Тактическая подготовка
10. Физические качества биатлониста
11. Скоростно-силовая подготовка в летний период
12. Скоростно-силовая подготовка на лыжах
13. Тренажеры в биатлоне и лыжных гонках
14. Правила вида спорта биатлон
15. Предотвращение противоправного влияния на результаты соревнований

### **3.6. Техника и тактика стрельбы в биатлоне**

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

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

Изучение основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Например, прорабатывая вопрос рассеивания пуль, надо научить биатлонистов определению средней точки попадания и умению вносить поправки в прицельное приспособление.

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

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

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

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

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

**Группы начальной подготовки** изучают технику стрельбы из пневматического оружия. Рекомендуемое оружие Ижевского завода: винтовки ИЖ-60 и ИЖ-61.

Большинство современных образцов пневматического оружия имеет калибр 4,5 мм, начальная скорость выстрела пульки достигает 160-180 м/с, а ее вес составляет 0,28-0,32 г.

Невысокая начальная скорость и малая масса пульки не вызывают вибрации ствола при выстреле.

Техника стрельбы из пневматической винтовки предъявляет повышение требования к устойчивости системы «стрелок-оружие» в момент прицеливания. Вес винтовки не более 2,5 кг. Поэтому на первом этапе подготовки спортсмену потребуются дополнительные усилия для удержания в точке прицеливания облегченной винтовки, но в дальнейшем это будет способствовать повышению спортивных результатов в стрельбе стоя, так как винтовки на 2 кг легче веса основного вида оружия (БИ-7-2). Это способствует повышению собранности спортсмена для закрепления навыка за более короткий период подготовки.

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

Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливания с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. Определение средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение

поправок в прицел. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела – прицеливание, задержка дыхания и обработка ударно-спускового механизма. Совершенствование выполнения выстрела из положения лежа. Начальное обучение в стрельбе из положения стоя. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

На этапе начальной подготовки первостепенное значение приобретает общая физическая, лыжная и стрелковая подготовка, представляющая собой базу для развития специальных физических качеств биатлониста. Комплексная подготовка как вид исключается.

**Тренировочные группы.** Углубление и закрепление знаний и навыков прицеливания из положения лежи при стрельбе из пневматического оружия.

Знакомство с материальной частью малокалиберного оружия. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений (размер мушки и диоптра), защитных приспособлений с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий. Индивидуальный подбор ложи винтовки и ремней для переноски оружия и изготовления для стрельбы из положения лежа.

Корректировка и самокорректировка стрельбы.

Тренировка без патрона, участие в контрольных соревнованиях.

Изучение и совершенствование техники стрельбы в передвижении на лыжах.

Приемы изготовления: положение туловища, ног, головы, рук. Спуск курка и особенности прицеливания.

**Группы спортивного совершенствования.** Углубление знаний по материальной части малокалиберного оружия. Простейшие способы устранения неисправностей оружие 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.

Совершенствование стрельбы из положения лежа и стоя после выполнения нагрузки различной интенсивности.

Проверка оружия и подбор прицельных приспособлений, осмотр и подбор патронов.

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

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

**Группы высшего спортивного мастерства.** Углубление знаний материальной части малокалиберного оружия. Подбор оружия и патронов к соревнованиям. Отладка оружия.

Дальнейшее совершенствование техники стрельбы из положения лежа и стоя в комплексе с гонкой на лыжах на различных дистанциях и с различной интенсивностью.

Тренировка без патрона.

Совершенствование тактического мастерства выполнения отдельных элементов стрельбы в зависимости от метеорологических условий и степени подготовленности спортсмена.

#### **Упражнения по стрелковой подготовке**

1. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.

2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовления.

3. Тренировка без патрона:

3.1. Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);

3.2. Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача удерживать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы лежа и стоя);

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

4. Тренировка с использованием пневматического оружия. Дистанция - 10-13 м.
5. Тренировка с увеличением натяжения спускового крючка у малокалиберной винтовки (800, 1000, 1500 г).
6. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно снижается с одной минуты до 40, 30, 20 с.
7. Тренировка в стрельбе на время в спокойном состоянии. Время, отводимое на выполнение пяти выстрелов, постепенно повышается с 20, 30, 40 с до 1 минуты.
8. Тренировка по отработке первого выстрела и принятия однообразной изготровки 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.
9. Участие в соревнованиях по стрельбе. Выполнение стрелкового упражнения (10+40): стрельба из положения лежа из малокалиберного оружия (применять упражнение только на тренировочных сборах по стрельбе).
10. Тренировка для развития и совершенствования вестибулярного аппарата:
  - 10.1. Изготровка для стрельбы из положения стоя после выполнения различных вращений на специальных тренажерах.
11. Тренировка по совершенствованию элементов прицеливания:
  - 11.1. Тренировка 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.
12. Упражнения по совершенствованию приемов снятия оружия с плеч и его надевания на плечи:
  - 12.1. Надевание и снятие оружия и палок на время (в покое и после выполнения физической нагрузки без стрельбы);
  - 12.2. То же самое, но со стрельбой по одному выстрелу (без лыж, на лыжах и лыжероллерах).
13. Стрельба по мишени N7 или по уменьшенной на один габарит, что соответствует расстоянию 55-60 м.
14. Для повышения кучности стрельбы применяют мишени диаметром 8,10,12 см.
15. Стрельба из положения лежа с заданием не выйти из габарита «9», «8» по мишени N7.
16. Стрельба из положения стоя при различных вариантах изготровки: на балансе, силовая изготровка, метод силовых включений.
17. Стрельба на различных пульсовых режимах с ограничением и без ограничения времени стрельбы.
18. Имитация стрельбы (холостой тренаж) в сочетании со средствами ОФП и СФП.
19. Чередование стрельбы как малокалиберными патронами, так и «вхолостую» .
20. Использование идеомоторной тренировки в стрелковой подготовке.
21. Тренировка с использованием технических средств. Применение световых датчиков, расположенных на конце канала ствола, с целью регистрации вертикальных и горизонтальных колебаний ствола винтовки, перемещение канала ствола по отношению к центру мишени при подготовке и выполнении непосредственно выстрела (прибор «SCATT»).

#### ***Ошибки при стрельбе и факторы, влияющие на результат стрельбы***

При освоении техники стрельбы юный биатлонист сталкивается с рядом трудностей: неудобством положения, сопряженным вначале с болезненными ощущениями от туга натянутого ремня и подвинутого под винтовку локтя левой руки; необходимостью долго пребывать в позе подготовки; сосредоточением внимания на неподвижности оружия, требующим подавления мышечной активности; замедленным давлением на спусковой крючок, тогда как растет желание поскорее выполнить выстрел и увидеть результат.

Меткостью стрельбы принято считать совмещение средней точки попадания (СТП) с центром мишени и кучность стрельбы, достигнутую биатлонистом.

Точка, вокруг которой на площади рассеивания располагаются все пробойны серии выстрелов, называется центром рассеивания, или ***средней точкой попадания***.

***Кучность стрельбы*** определяется поперечником площади рассеивания попаданий (пробоин) и измеряется расстоянием между двумя наиболее удаленными друг от друга и противоположно расположенными пробойнами в серии выстрелов.

Одной из основных причин перемещения СТП следует считать изменение остроты зрения, на которую, в свою очередь, значительное влияние оказывает различный режим освещенности мишени:

1. если пасмурная погода сменяется яркой, солнечной, СТП перемещается вверх;

2. если яркая освещенность мишени сменяется пасмурной погодой, СТП перемещается вниз;
3. если плохая освещенность сменяется хорошей освещенностью (мишень в тени), СТП перемещается вниз;
4. при смене яркого освещения спереди (мишень в тени) мягким, рассеянным (бессолнечным) СТП смещается вверх;
5. при смене яркого бокового освещения (например, справа) мишеней плохой освещенностью (пасмурная погода) СТП перемещается вниз вправо;
6. при смене плохой освещенности ярким освещением (например, справа) мишеней (солнце сзади сбоку) СТП перемещается вверх влево.

С учетом того, что наряду с общими закономерностями перемещения СТП при изменении условий освещенности могут иметь некоторые особенности, необходимо изучать их перемещения у каждого биатлониста, с тем, чтобы оперативно вносить соответствующие коррективы в прицел во время соревнований.

### **3.7. Лыжная подготовка**

**Группы начальной подготовки.** При занятиях на лыжах с юными биатлонистами целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

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

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

*Представляем подготовительные упражнения в бесснежный период:*

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

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

Упр. 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.

Упр. 4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

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

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

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

Упр. 8. Имитация попеременного двухшажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

Упр. 9. Имитация попеременного двухшажного хода с палками. *Представляем подготовительные упражнения на снегу на месте:*

- надевание и снятие лыж;
- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);
- поднятие и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);
- поочередное поднятие согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);

- прыжки на лыжах на месте;
- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;
- передвижение приставными шагами в стороны;
- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивается количество повторений и темп.

Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;
- изобрази зайчика - прыжки- подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста - поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;

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

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

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

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

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

- скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;

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

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

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;

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

- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;

- переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;

- игры и игровые задания на равнинной местности;

- бег наперегонки без палок;

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

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

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

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

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;

- то же после разбега;

- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;

- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;

- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;

- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;

- спуски в положении шага;

- подпрыгивание во время спуска;

- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;

- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;

- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;

- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;

- спуски без палок с различным положением рук;

- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);

- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на

ровных открытых склонах);

- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.

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

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

*Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.*

В соответствии с принятой терминологией, коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

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

**Тренировочные группы.** Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения, усвоенных ранее.

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), «полуелочка», «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.

Выполнение указанных упражнений с винтовкой за плечами. Обучение и тренировка в слаломе на малых трассах (желательно на коротких лыжах от 60 до 130 см).

**Упражнения для обучения коньковым способам передвижения.**

Обучение полуконьковому ходу. Подводящие и имитационные упражнения в бесснежный период.

Упр. 1. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе по равнине и в подъемы различной крутизны.

Упр. 2. и. п. - полуприсед. Задача - ходьба в полуприседе вперед-в сторону под углом 45° по равнине и в подъемы различной крутизны.

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

Упр. 4. и. п. - полуприсед. Задача - многократные прыжки на обеих ногах вперед («лягушка»); из стороны в сторону.

Упр. 5. и. п. - вертикальное положение туловища, руки вдоль туловища.

Задача - многоскоки с ноги на ногу (тройной, 5-скок, 10-скок) 50-100 м. При выполнении многоскоков можно использовать дополнительные препятствия: скамейки, небольшие барьеры, канавы и т.д.

Упр. 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.

Упр. 7. Ходьба в полуприседе с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер

идет сзади, удерживая выполняющего упражнение.

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

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

Упр. 10. Передвижение на самокате, отталкиваясь то правой, то левой ногой, при этом ставя стопу под углом по направлению движения.

Для проведения занятий зимой выбирается закрытая площадка с уклоном 1-3°. 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°.
9. То же на равнине.
10. То же в подъем 2-3°.

### **3.8. Круговой метод тренировки**

Круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных 1/4, 1/3, 1/2 от максимума.

В основе круговой тренировки лежит три метода.

*Непрерывно-поточный*, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% от максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 с). Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

*Поточно-интервальный*, который базируется на 20-40-секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель данного метода - сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим тренировки развивает общую и силовую выносливость.

*Интенсивно-интервальный*, который используется с ростом уровня физической подготовленности спортсменов. Мощность выполнения упражнений составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 с). Цель данного метода - сокращение времени работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 с). Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу. Интервалы отдыха в 30-40 с обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

### **3.9. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов 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 устой-

чивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку.

Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

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: стремление к стрессу и преодолению его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода 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.

Морально воспитанные и 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 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 тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

### 3.10. Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годового цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

*Рациональное питание.* Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основным прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых -15-20, после максимальных - 20-25 мин.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

*Психологические средства* восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические* средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **3.11. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта —

описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.
- Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.
- Индивидуальные консультации спортивного врача.

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в биатлоне;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегальным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

### 3.12. Инструкторская и судейская практика

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

Занимающиеся *тренировочных групп до 2-х лет* 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.

Занимающиеся *тренировочных групп свыше 2-х лет обучения* должны:

- уметь составлять план-конспект тренировочного занятия 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-преподавателя);
- 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 отдельных 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.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Юный судья по спорту». На этапе совершенствования спортивного мастерства каждый занимающийся спортивной школы должен пройти семинар по подготовке судей по спорту. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

### **3.13. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку**

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

Для проведения занятий на всех этапах подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение второго тренера по ОФП и СФП при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Оплата труда второго тренера не должна суммарно превышать половины размера норматива оплаты труда основного тренера.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Комплексный контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла. Для юных биатлонистов целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

**4.1. Оценка эффективности деятельности учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, включает следующие критерии:**

1. На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
  - результаты участия в спортивных соревнованиях.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из учреждения в организации другого вида (например, ЦСП КК и УОР).

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

**4.2. Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.**

Контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 30281).

**Внешний контроль** за деятельностью учреждений, осуществляющих спортивную подготовку.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляется в порядке, установленном Министерством спорта Российской Федерации.

**Общественный контроль** за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии с частью 1 статьи 34.6. Федерального закона общероссийские спортивные федерации и аккредитованные региональные спортивные федерации (далее - уполномоченные спортивные федерации) и их представители вправе осуществлять общественный контроль за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

**Внутренний контроль** в учреждении за реализацией требований федеральных стандартов спортивной подготовки и программ спортивной подготовки.

Порядок осуществления учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся».

#### **4.3. Контроль за соблюдением порядка приема поступающих в учреждение.**

Приём и зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с «Правилами приема в Учреждение», которые регламентируют прием желающих заниматься спортом или перспективных спортсменов для совершенствования спортивного мастерства, освоения программы спортивной подготовки по виду спорта триатлон в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, поступающих в учреждение, создаются приемная комиссия из 5 человек и апелляционная комиссия из 3 человек.

Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о порядке работы приемной и апелляционной комиссии».

#### **4.4. Организация промежуточного, текущего и итогового контроля, контрольные и контрольно-переводные нормативы этапов спортивной подготовки.**

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения занимающимися (спортсменами) программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам), основными формами которого являются:

- соревнования;
- сдача занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);
- медицинское обследование.

*Показателями освоения программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются:*

- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта;
- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменами этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Порядок осуществления Учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся» (далее Положение).

#### **4.5. Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП.**

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной технической подготовке (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графику, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год спортивной подготовки.

Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

В программу приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов включены упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными органами исполнительной власти в области ФКиС по общей и специальной физической подготовке для видов спорта, культивируемых в Учреждения.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении федеральных требований, а также по мере необходимости.

На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы.

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, танец и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

#### **4.6. Медицинский контроль лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Настоящей программой в качестве обязательных, установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования. Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (2 раза в год), дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменом о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического контроля:

- 1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях конькобежным спортом;
- 2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья юного спортсмена осуществляется врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Такое медицинское обследование включает:

- 1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;
- 2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям конькобежным спортом/шорт-треком допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом и тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении. Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках *этапного комплексного обследования* для: определения потенциальных возможностей юного спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянным. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля - выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле. Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке. Реализация текущего контроля осуществляется простыми методами для охвата наибольшего

количества занимающихся. Для этого врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя подходящие методы исследования. Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Дополнительно могут использоваться методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания, максимальная вентиляция легких, максимальное потребление кислорода. Для характеристики сдвигов внутренней среды организма изучается накопление молочной кислоты и pH крови.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебно-педагогических наблюдений с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Тренировочный этап занятий в спортивной школе приходится на возраст 12-17 лет. Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. При этом биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Спортсмены одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма.

1-я стадия - детская, предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков.

2-я стадия - начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки.

3-я стадия - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны, продолжают развитие вторичные половые признаки.

4-я стадия - этап активной выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину.

5-я стадия - завершение пубертатных процессов, переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства приходится на возраст 16-20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; ускорением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; совершенствованием скоростно-силовых возможностей.

Тренировочные занятия должны проводиться с учетом половых различий. У девушек с 4-ой стадией полового созревания начинаются менструации, что свидетельствует о наступлении изменений в организме, связанных с месячными овариально-менструальными циклами. У большинства женщин в этот период несколько снижается работоспособность, психологическая устойчивость, что необходимо учитывать в тренировочном процессе.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей и вносится коррекция в планы тренировок.

## **5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий ежегодно формируется учреждением на основе ЕКП всероссийских и международных мероприятий, календарных планов субъекта РФ и муниципальных образований. Календарный план ежегодно утверждается директором школы и является приложением к данной программе. В плане мероприятий отображается максимальное количество сборов и соревнований согласно требованиям стандартов. Решение о необходимости командирования спортсменов на то или другое мероприятие принимается тренерским советом. Условия финансового обеспечения регламентируются внутренним Положением о командировании.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

### **5.1. Организация и участие в тренировочных сборах**

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач, и согласно перечню тренировочных сборов, приведенному в таблице 6.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы, нормативными актами Минспорта РФ;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- расписание дня спортсменов;
- табель учета проведения и посещения тренировочных занятий.

### **5.2. Участие в соревнованиях**

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами Союза конькобежцев России, ежегодными календарными планами спортивных мероприятий учреждения. Все расходы оплачиваются

за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных источников.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Союза конькобежцев России (его регионального, местного отделения), спортивной школы.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией, в которой указывается соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по конькобежному спорту и оформлена специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

## 6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ/МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БИАТЛОН

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) * min-max
Этап начальной подготовки	3	9	10 – 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6 - 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2-5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1 - 3

\* - в целях обеспечения выполнения муниципального задания максимальный количественный состав группы может быть увеличен по согласованию с Учредителем.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БИАТЛОН

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	51 - 65	49 - 63	42 - 54	35 - 45	21 - 27	11 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 12	9 - 12	10 - 14	14 - 18	21 - 27	25 - 33
Техническая подготовка (%)	13 - 17	12 - 16	10 - 14	10 - 14	10 - 14	7 - 9
Техническая подготовка стрелковая (%)	13 - 17	14 - 18	12 - 16	13 - 17	9 - 12	7 - 9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 4	3 - 5	1 - 3
Комплексная (интегральная) подготовка (%)	-	-	5 - 7	7 - 9	15 - 20	26 - 34
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 4	4 - 6	7 - 9	9 - 12

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	4 - 6	6 - 8	6 - 8	6 - 8	5 - 8	6 - 10
Отборочные	-	-	2 - 4	4 - 6	5 - 10	6 - 12
Основные	-	-	1 - 2	2 - 3	5 - 10	6 - 10

Таблица 4

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Таблица 5

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 метров (не более 6,6 с)	Бег 30 метров (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Выносливость	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин. 30 сек)	Лыжная гонка 2 км (не более 15 мин. 00 сек)

Таблица 6

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
	Бег 100 м (не более 15 с)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 500 м (не более 2 мин 10 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 30 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 8

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 40 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 35 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
	Лыжная гонка 10 км (не более 39 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 21 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица 9

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	364 - 416	428 - 624	468 - 728	468 - 728

## ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке	21	21	21	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	21	-	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 3 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в	-	-	До 21 дня подряд и не более	-	Не менее 60% от состава группы

	каникулярный период			двух сборов в год	лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		До 42 дней		В соответствии с правилами приема

Таблица 11

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Спортивная малокалиберная винтовка для биатлона (калибр 5,6 мм)	штук	10
2.	Патроны спортивные малокалиберные (калибр 5,6 мм)	штук	80000
3.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	10
4.	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штук	80000
5.	Крепления для гоночных лыж	пар	12
6.	Лыжи гоночные	пар	12
7.	Палки для лыжных гонок	пар	12
8.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс (типа ратрак)	штук	1
9.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
10.	Бревно гимнастическое	штук	1
11.	Брусья гимнастические	штук	1
12.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2

13.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
14.	Жилет с отягощением	штук	15
15.	Конь гимнастический	штук	1
16.	Лыжероллеры	пар	12
17.	Мат гимнастический	штук	6
18.	Мостик гимнастический	штук	1
19.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
20.	Перекладина гимнастическая	штук	1
21.	Пояс утяжелительный	штук	12
22.	Скакалка гимнастическая	штук	12
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Стенка гимнастическая	штук	6
25.	Утяжелители для ног	комплект	12
26.	Утяжелители для рук	комплект	12
27.	Штанга тренировочная	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Спортивная малокалиберная винтовка для биатлона (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающегося	1	3	1	3	1	3	1	3

			гося								
3	Патроны спортивные малокалиберные (калибр 5,6 мм)	штук	на занимающе гося	-	-	8000	-	10000	-	15000	-
4.	Пульки пневматические (калибр 4,5 мм)	штук	на занимающе гося	8000	-	10000	-	15000	-	15000	-
5.	Крепления для гоночных лыж	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Лыжероллеры у	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Лыжи гоночные	пар	на занимающе гося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Палки для лыжных гонок	пар	на занимающе гося	-	-	1	1	2	1	4	1

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки для гоночных лыж	пар	12
2.	Нагрудные номера	штук	200
3.	Чехол для гоночных лыж	штук	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для гоночных лыж	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
2.	Комбинезон для лыжных гонок	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Очки защитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Очки солнцезащитные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Перчатки лыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
8.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
9.	Чехол для гоночных лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
10.	Шапка зимняя спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

## 7. ЛИТЕРАТУРА

1. *Шикунов М.И., Панкин С.Б., Комозоров Ю.М.* Программа «Биатлон». – М.: Советский спорт, 2005.
2. *Гибадуллин И.Г., Зверева С.Н.* Стрелковая подготовка юных биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005.
3. *Антонова О.Н., Кузнецов В.С.* Лыжная подготовка: методика преподавания. – М.: Академия, 1999.
4. *Гибадуллин И.Г.* Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону: Методическое пособие. – Ижевск, 1990.
5. *Гибадуллин И.Г.* Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005.
6. *Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004.
7. *Никитушкин В.Г., Кващук П.В., Бауэр В.Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

## 8. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Союз биатлонистов России ([biathlonrus.com](http://biathlonrus.com))
3. Международный союз биатлонистов ([ru.biathlonworld.com](http://ru.biathlonworld.com))
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)