

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Комсомольский
муниципального района Кинельский Самарской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ
пос. Комсомольский
от 03 августа 2023 г.
протокол № 1

Утверждена:
Приказом № _____
От 03 августа 2023 г.
Директор ГБОУ СОШ пос.
Комсомольский
_____ А.Н. Фенюк

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
БИАТЛОН

« Зимняя мишень »

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик :
Бекасов А.И.
тренер-преподаватель

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Воспитательная работа	14
4.	Методическое обеспечение	18
5.	Список литературы	19

Пояснительная программа

Программа «Биатлон» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для

последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Программа составлена на основании Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов регулирующих деятельность спортивных школ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, **что по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Актуальность программы в том, что биатлон идеально подходит для занятий в детских объединениях дополнительного образования. В результате занятий вырабатываются такие необходимые качества, как самостоятельность, решимость, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, чувства коллективизма. Занятия биатлоном содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья.

Возраст детей: 9-18 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год (126 часов в год- 3,5 академических часа в неделю)

Формы обучения: очная. Продолжительность учебного года : 36 недель.

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

- привитие интереса к занятиям биатлоном, выявление задатков, способностей и спортивной одаренности
- содействие гармоничному развитию личности, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- подготовка биатлонистов, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по спорту.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются:

- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории биатлона и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление в соревнованиях, выполнение спортивных юношеских и взрослых разрядов по биатлону, организация и проведение соревнований и спортивных мероприятий.

Принцип комплектности программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Этапы подготовки		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия. Специальная физическая подготовка	46		46
2.	Технико-тактическая подготовка. Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка	54		54
3.	Теоретическая подготовка. Контрольно-переводные испытания	26	10	16
Общее количество, ч		126	10	116

МОДУЛЬ №1 «Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия. Специальная физическая подготовка» (для всех групп) (46 час)

Лыжный спорт в системе физического воспитания

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

История развития лыжного спорта и биатлона

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидности; археологические находки, наскальные изображения. Первые письменные документы, в которых упоминаются лыжи.

Применение лыж на Руси в быту, на охоте и на войне. Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Техника передвижения.

Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов.

Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки.

История возникновения биатлона. Участие советских биатлонистов в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Развитие биатлона за рубежом.

Эволюция стрелкового оружия, применяемого в биатлоне, мишеней, стрельбищ и дистанций стрельбы в биатлоне.

Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена

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

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

Техника безопасности при занятиях биатлоном

Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях.

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

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

Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)

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

Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, постановка дыхания, прицеливание и обработка ударно-спускового механизма.

Понятие о темпе и ритме стрельбы в биатлоне. Зависимость темпа стрельбы от степени устойчивости оружия, метеорологических условий и индивидуальных особенностей биатлониста.

Способы держания оружия при подготовке для стрельбы.

Характеристика трасс и стрельбища для биатлона

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

- подъемам (длина подъема, количество, крутизна и перепад высот);
- спускам (длина спуска, количество, крутизна, количество поворотов на спуске);
- по процентному соотношению равнинных участков, подъемов и спусков;
- по общей протяженности дистанции.

Классификация трасс по биатлону.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

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

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

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

Анализ сил, действующих на биатлониста

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

Внешние условия применения лыж. Условия скольжения

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

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

Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям

Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в биатлоне. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений.

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

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

Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне

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

Характеристика позы биатлониста. Условия для выполнения отталкивания ногой.

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

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

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

Энергетическая «стоимость» различных способов передвижения на лыжах. Изменения лыжного инвентаря, вызванные появлением коньковых ходов. Тренажеры и специально-подготовительные упражнения для выполнения коньковых ходов.

Основы методики тренировки в биатлоне

Тренировка и ее физиологические показатели. Значение всесторонней физической подготовленности как основа спортивной тренировки. Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса биатлонистов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки.

Виды подготовки биатлонистов: физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая, лыжная, стрелковая, комплексная.

Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста

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

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

МОДУЛЬ № 2 «Технико-тактическая подготовка. Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка» (54 час)

Понятие о тактике. Тактическая подготовка как один из разделов тренировки спортсменов. Разделы тактической подготовки: планирование тактики соревнований; совершенствование в распределении сил по дистанции; совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции; совершенствование приемов в борьбе с соперником при непосредственном контакте. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

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

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

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

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

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

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

МОДУЛЬ №3 «Теоретическая подготовка. Контрольно-переводные испытания» (26 час)

Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время

Общеразвивающие упражнения. Передвижение по пересеченной местности, применение тренажеров. Средства специальной скоростно-силовой подготовки. Шаговая имитация. Имитация с палками в подъем. Передвижение по искусственной лыжне.

Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах

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

Тренажеры в лыжных гонках и биатлоне

Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты, тредбаны. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажеров.

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа

после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велозргомметр, тредбан и др.).

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания медицинского обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Итоговая аттестация - приём контрольно-переводных нормативов, является неотъемлемой частью тренировочного процесса, т.к. позволяет всем занимающимся оценивать реальную результативность их собственной творческой деятельности.

Ц Е Л Ь.

Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемому результатом тренировочных программ по видам спорта в спортивной школе.

З А Д А Ч И:

- определить уровень общей физической подготовленности занимающихся в спортивной школе;
- выявить уровень специальных умений и навыков, занимающихся в избранном виде спорта;
- анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявление причин способствующих и препятствующих полноценной реализации тренировочных программ по видам спорта;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочных программ.

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

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ:

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

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

Проведение итоговой аттестации в тренировочных группах регламентируются согласно тренировочной программы.

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

За месяц до проведения приёма контрольно-переводных нормативов составляется график проведения аттестации, который утверждается директором, издаётся приказ «О проведении приёма контрольно-переводных нормативов».

В аттестационную комиссию входят представители администрации, старшие тренеры и тренеры.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

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

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

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

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

Общий переводной норматив – 18 баллов за 9 упражнений.

ОЦЕНКА, ФОРМИРОВАНИЕ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Оценка итоговой аттестации занимающихся определяет:

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

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

Результаты анализируются тренером по специальным параметрам:

1. Степень освоения программ:

- количество занимающихся (%) освоивших программу;
- количество занимающихся (%) не освоивших программу.

2. Перевод на следующий год или этап обучения:

- количество занимающихся (%) – переводных;
- количество занимающихся (%) – не переводных;

3. Внести изменения в тренировочную программу.

Контрольно-переводные нормативы (юноши)

Нормативы	Возраст										
	8-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общая физическая подготовка											
Бег 60 м.	13,0	12,0	11,0	10,0	9,6	9,4	-	-	-	-	-
Бег 100 м.	-	-	-	15,0	14,5	13,9	13,5	13,3	13,2	13,0	12,6
Кросс 500 м.	2,10	1,55	1,40	-	-	-	-	-	-	-	-
Кросс 1000 м.	-	-	4,30	4,00	3,50	3,30	-	-	-	-	-
Кросс 1500 м.	-	-	-	-	-	-	5,30	5,15	5,00	4,40	4,25
Пресс 30сек.	15	18	20	20	25	30	35	40	40	45	45
Подтягивание на перекладине	Развитие качеств		3	4	5	6	8	10	12	12	15
Сгибание и разгибание рук в упоре	Развитие качеств		12	15	17	20	30	35	40	45	50
Прыжок в длину с места	140	150	160	170	180	190	200	210	220	220	230
Прыжок вверх с места	32	33	34	35	36	38	40	42	44	46	48
Тройной прыжок с места	460	465	471	512	525	535	550	565	580	600	620
Лыжная гонка 3км классическим ходом	Без учета времени		16,40	16,00							
Лыжная гонка 5км					25,20	24,20					
Лыжная гонка 10км							41,30	40,00	39,00	37,30	35,40
Лыжные гонки	Участие не менее чем в 4-х соревнованиях за сезон			Выполнение разрядных нормативов согласно классификации по л/гонкам			Выполнение разрядных нормативов согласно классификации по биатлону				
				1-2ю	III	II	I	1	1-КМС	КМС	
Пневматика: стрельба лежа с упора (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	150	155	155	160	160						
Пневматическая винтовка: стрельба стоя (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки					130	130	140	140	150	155	160
Упражнение МВ-2, очки					82	85	88	90	92	95	95
Стрельба из двух положений (лежа, стоя), очки					130	135	140	145	150	155	160
Стрельба стоя (10 выстрелов), очки					45	50	55	60	63	65	65

Контрольно-переводные нормативы (девушки)

Нормативы	Возраст										
	8-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Общая физическая подготовка											
Бег 60 м.	13,5	13,0	12,5	11,0	10,0	9,6	-	-	-	-	-
Бег 100 м.	-	-	-	-	-	-	16,0	15,5	15,0	14,8	14,6
Кросс 500 м.	Без учета времени		2,20	2,10	2,00	1,55	-	-	-	-	-
Кросс 1000 м.	-	-	-	-	-	-	4,15	4,12	4,00	3,56	3,50
Кросс 1500 м.	-	-	-	-	-	-	5,30	5,15	5,00	4,40	4,25
Пресс 30сек.	10	15	18	20	20	25	30	30	35	35	35
Подтягивание на перекладине	Развитие качеств		2	3	4	5	6	6	7	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре	Развитие качеств		10	12	14	17	20	25	30	30	30
Прыжок в длину с места	130	140	150	160	170	180	190	200	200	200	200
Прыжок вверх с места	32	33	34	35	36	38	40	42	44	46	48
Тройной прыжок с места	460	465	471	512	525	535	550	565	580	600	620
Лыжная гонка 3км классическим ходом	Без учета времени		23,00	21,30	20,12	17,15					
Лыжная гонка 5км							25,38	22,30	21,00	20,00	18,00
Лыжные гонки	Участие не менее чем в 4-х соревнованиях за сезон			Выполнение разрядных нормативов согласно классификации по л/гонкам 1-2ю III II I				Выполнение разрядных нормативов согласно классификации по биатлону 1 1-КМС КМС			
Пневматика: стрельба лежа с упора (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки	150	155	155	160	160						
Пневматическая винтовка: стрельба стоя (20 выстрелов – упражнение ВП-2), очки					130	130	140	140	150	155	160
Упражнение МВ-2, очки					82	85	88	90	92	95	95
Стрельба из двух положений (лежа, стоя), очки					130	135	140	145	150	155	160
Стрельба стоя (10 выстрелов), очки					45	50	55	60	63	65	65

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением подопечного во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания юных биатлонистов во многом определяется способностью тренера каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Этим же целям служат и фотовитрины, плакаты наглядной агитации, выпуск стенных газет и спортивных листков, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

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

- закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного спортсмена; в нем спортсмен формируется всесторонне - в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;
- создание «Летописи славы» спортивной школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о достижениях спортсменов;
- активное привлечение вновь принятых занимающихся в спортивную школу ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- собрания команды; проведение торжественного приема в спортивную школу и выпуск по окончании ее; проведение праздников, посвященных итогам зимнего спортивного сезона. Данные мероприятия направлены на сплочение спортивного коллектива и воспитание чувства коллективизма;
- внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных как в спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;
- использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного действия спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или соревнований;
- участие в субботниках и работах на подшефных предприятиях; встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда и спорта.

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

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных биатлонистов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса. Восстановительные средства и мероприятия выбираются в соответствии с возрастом, квалификацией спортсмена, а также исходя из материально-технических возможностей спортивной школы.

Средства восстановления подразделяются на:

1. Педагогические.

1.1. Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

1.2. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

1.3. Планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья.

1.4. Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

2. Гигиенические.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

3. *Медико-биологические средства восстановления* включают в себя:

3.1. Правильную оценку и учет состояния здоровья;

3.2. Информацию о текущем функциональном состоянии;

3.3. Рациональное питание с использованием препаратов и продукты повышенной биологической ценности;

3.4. Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);

3.5. Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.

4. Психологические.

Применяют различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу - психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер.

Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации - психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие и др.

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

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

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

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

5. Фармакологические.

При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4 - 5 штук поливитаминного драже.

- Разработка конспектов, учебной программы;
- Дидактические материалы: подвижные игры;

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

- Пневматическая винтовка для биатлона
- Пульки
- Лыжи
- Палки для лыжных гонок
- Гантели
- Куртка для стрельбы
- Лыжероллеры
- Мат гимнастический
- Мяч набивной
- Перекладина гимнастическая
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Штанга тренировочная

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы :

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
6. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
11. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
12. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. [Каширцев Ю.А.](#) Повышение эффективности стрелковой подготовки в биатлоне с использованием пневматического оружия: Автореф. канд. дис. М., 2014. - 24 с.
14. Гибадуллин И.Г. Планирование тренировочного процесса у юных биатлонистов 10-12 лет: Метод. реком. - Ижевск: УдГУ, 2016.
15. [Гибадуллин И.Г.](#) Биатлон: Метод. пос. Многолетнее планирование тренировочного процесса в подготовке спортивного резерва по биатлону. - Ижевск: УдГУ, 1998.
16. Каширцев Ю.А., [Савицкий Я.И.](#) Использование пневматической винтовки в подготовке биатлонистов // [Теор. и практ. физ. культ.](#) 1985, № 2, с. 11.
17. Кедяров А.П. Методические рекомендации для стрелков и биатлонистов. Рекомендации для стрелков и биатлонистов, пособие для тренеров и спортсменов.