



**ОТДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОН «КОРТКЕРОССКИЙ»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОРТКЕРОССКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО

И.о. заведующего отделом физической
культуры и спорта администрации
МО МР «Корткеросский»

_____ А.В. Гилев
« ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 101А от 28 августа 2023 г.
Директор МБУДО «КДЮСШ»

_____ М.А. Микушев
« ____ » _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Биатлон»**

Срок реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:
весь период

Разработчики программы:
Заместитель директора по УВР МБУДО «КДЮСШ»
Грюков Дмитрий Иванович

Содержание программы

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	5
Организационно-педагогические основы обучения.....	5
Режим учебно-тренировочной работы (нагрузки).....	7
Ожидаемые результаты	8
Программный материал.....	9
I. Теоретическая подготовка.....	9
II. Практическая подготовка.....	13
Педагогический контроль.....	15
III. Психологическая подготовка.....	17
Контроль за состоянием здоровья занимающихся.	18
Восстановительные средства и мероприятия.	18
Воспитательная работа.	18
Методическое обеспечение программы на спортивно-оздоровительном этапе.	19
Контрольные нормативы (требования).....	21
Список литературы.	23

Пояснительная записка

Родиной биатлона по праву считают скандинавские страны. Родился биатлон в пограничных патрулях, которые от скуки устраивали состязания в меткости и скорости между собой. В 1767 году прошел первый чемпионат по этому виду спорта между шведскими и норвежскими пограничниками.

В историю Олимпийских Игр биатлон вошел с 1924 года, когда в Шамони были устроены первые соревнования по биатлону. На тот период он не назывался «биатлон», а носил имя «соревнование военных патрулей». Это продолжалось вплоть до 1948 года, когда биатлон был признан слишком «военным» и недостойным быть олимпийским видом спорта.

Только в 1958 году биатлону было суждено вернуться в число олимпийских дисциплин. Даже первый чемпионат мира по биатлону был проведен 2 марта 1958 года в Австрии, с тех пор все любители стрельбы на лыжах отмечают день рождения биатлона.

История современного биатлона началась в Скво-Вэлли, на Олимпиаде 1960 года. Тогда была разработана лишь мужская программа гонок, медали среди женщин разыграли только лишь в 1992 году на играх во французском Альбервилле. Отрадно, что первое олимпийское золото и титул чемпионки олимпиады в биатлоне досталось россиянке Анфисе Резцовой.

Спринтерская дисциплина в биатлоне появилась в 1980 году, медали разыграли в американском Лэйк-Плэсиде, где чемпионом было суждено стать Франку Ульриху из ГДР.

Олимпиада 2002 года в Солт-Лейк-Сити подарила новую программу соревнований в биатлоне – гонку преследования, где золото среди женщин получила Ольга Пылева, а среди мужчин — Уле Айнер Бьорндален.

Массовый старт – относительно молодая дисциплина, он был введен в программу Игр только в 2006 году, в итальянской Турине. Чемпионами в масстарте среди биатлонистов стали Анна-Карин Олофссон и Михаэль Грайс.

Самое важное в экипировке биатлониста – его винтовка, которая весит около 3,5 кг и крепится за спиной. Специальный механизм блокирует спусковой крючок, перезаряжать надлежит вручную. Обойма вмещает пять патронов.

Что касается лыж, то у биатлонистов они на 4 см короче роста самого спортсмена, а их концы не так сильно загнуты, как у стандартных лыж.

Как правило, биатлонист одет в костюм, который не дает спортсмену замерзнуть, а ботинки на ногах не только надежно фиксируют ноги, но и меньше обычных оказывают давление на лодыжку.

Каждая дисциплина в биатлоне предполагает разное количество километров, которые придется преодолеть. В спринте — это 7,5 км для женщин и 10 км для мужчин. Гонка преследования составляет 12,5 км у сильного пола и 10 км у женщин. Участники массового старта пробегут 12,5 км и 15 км соответственно, а индивидуальная гонка равна 15 км для женщин и 20 км для мужчин. Кроме того, существует два вида эстафет – обычная, отдельная для женщин и мужчин, и смешанная.

В каждой гонке, кроме индивидуальной, за каждый промах спортсмену назначается штрафной круг, равный 150 м, а в индивидуальной – штрафная минута. В случае эстафетных соревнований, у биатлонистов есть 3 патрона на запас.

Кроме спринта и эстафеты, все остальные гонки предполагают прохождение четырех огневых рубежей, для спринта и командной гонки их всего два. Кроме того, стрельба всегда начинается в положении лежа, а потом уже стоя.

За четверть часа до старта каждый биатлонист проходит процедуру маркировки – проверяются винтовка и лыжи, правильность стартового номера, соблюдение норм о распространении рекламы.

Стартуют спортсмены через каждые 30 секунд или по выстрелу.

После того, как биатлонисты завершили свою гонку, оружие и лыжи еще раз проходят маркировку, а спортсмена проверяют на допинг.

Основные виды гонок:

1. индивидуальная гонка у мужчин и женщин (20/15 км) с четырьмя огневыми рубежами. Два огневых рубежа – стрельба из позиции лёжа, два – из позиции стоя. На каждом огневом рубеже у спортсмена есть пять выстрелов.

2. спринтерская гонка у мужчин и женщин (10/7,5 км), с двумя огневыми рубежами;

3. персьют (гонка преследования) (12,5/10 км) с двумя огневыми рубежами;

4. командная гонка (10/7,5 км) с двумя рубежами, от команды – четыре спортсмена;

5. масстарт (гонка с общим стартом) (15/12 км) с четырьмя огневыми рубежами;

6. сеперспринт (6 км) с четырьмя огневыми рубежами;

7. суперперсьют (7,5/6 км) с четырьмя огневыми рубежами

6. эстафета 4 на (6) 7,5 км с двумя рубежами на каждом этапе. За каждый промах в индивидуальной гонке к результату добавляется штрафная минута, в других видах – дополнительный круг на 150 метров за каждый промах.

Подготовка биатлониста. Особенность биатлона как вида спорта заключается в сочетании различных, с физиологической точки зрения, нагрузок на организм: бега на лыжах и стрельбы. Это обуславливает специфические требования к физической и функциональной подготовке биатлониста, а также его техническим и тактическим навыкам.

Подготовка биатлониста начинается с освоения техники лыжного бега. Немало знаменитых «стреляющих лыжников» начинали с «обычных» лыж и свою карьеру в большом спорте: например, первый в истории отечественного биатлона мировой и олимпийский чемпион Владимир Меланин, самый титулованный советский биатлонист Александр Тихонов, лидер российского женского биатлона 1990-х Анфиса Резцова.

Не менее важны для биатлониста снайперские качества. Если в спринте хорошая скорость может отчасти компенсировать неточную стрельбу, то в гонке преследования или индивидуальной гонке меткость во многом является залогом победы. В стрельбе лежа и в «стойке» есть свои особенности, и порядок выполнения этих упражнений в той или иной дисциплине накладывает отпечаток на тактику борьбы. Так, например, в гонке преследования участники, хорошо стреляющие из положения лежа, имеют возможность уйти в отрыв в начале гонки, а их соперники, лучше стреляющие стоя, могут «отыграть» преимущество ближе к финишу.

В каждом виде программы присутствуют свои технические, тактические и психологические нюансы. К примеру, в масс-старте чрезвычайно важно в самом начале гонки оторваться от основной группы, чтобы не попасть в «толчею», чреватую неприятными сюрпризами. А самой сложной по всем этим параметрам считается гонка преследования, где спортсмену приходится вести непосредственную борьбу с соперниками, а не их «графиками».

При всем многообразии дисциплин, входящих в современную программу соревнований по биатлону, для него не характерна узкая специализация. Ведущие спортсмены обычно представляют свои команды во всех видах.

Тренеры распределяют участников команды по этапам эстафетной гонки (а также по различным группам при жеребьевке перед индивидуальной гонкой и спринтом) с учетом сильных и слабых сторон каждого спортсмена.

Выступление биатлониста в определенной степени зависит от погодных условий (ветер, температура воздуха, атмосферные осадки, состояние снежного покрова), характера трассы (перепад высот, повороты и пр.), ее расположения относительно уровня моря и состояния в тот или иной момент, которое может меняться не только из-за погоды: по ходу состязаний трасса постепенно «разбивается», и спортсмены, стартующие позже, оказываются в менее выгодном положении.

Программа спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является основным документом при организации учебно-тренировочного процесса по лыжным

гонкам. Но она не может рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования учебно-тренировочного процесса. Организация учебно-тренировочных занятий, наличие дополнительной материально-технической базы могут вносить коррективы в данную программу.

Программа предназначена для: детей и подростков, желающих развивать свои физические возможности, овладеть техникой и тактикой передвижения на лыжах со стрельбой, педагогов и тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Основные показатели выполнения программных требований

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Актуальность программы:

Данная программа разработана для подготовки биатлонистов на спортивно-оздоровительном этапе, применительно к современным требованиям нормативных документов и условиям тренировок МБУДО «Корткеросская ДЮСШ». Представлен примерный план построения учебно-тренировочного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав обучающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Цели и задачи программы

Корткеросская детско-юношеская спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать спортивному самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни.

Целью программы является:

Создание особой образовательной среды для творческого, личностного и профессионального самоопределения детей посредством регулярных занятий лыжным спортом с учетом их способностей.

Изложенный в Программе материал предполагает решение следующих задач:

- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и стрельбы;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек и правонарушений на основе занятий биатлоном.

Организационно-педагогические основы обучения.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети и подростки в возрасте от 7 до 17 лет, по каким либо причинам не зачисленные в группы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, желающие заниматься биатлоном, без предъявления требований к уровню образования, физической

подготовленности и при отсутствии медицинских противопоказаний. Приём на обучение осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста, или родителей (законных представителей) поступающих.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении (паспорт) поступающего;
- медицинские документы (медицинская справка с допуском врача педиатра), подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения программы;
- фотография 3х4 (2 шт).

Учебно-тренировочная группа формируется с минимальным количеством обучающихся – 10 человек. Состав в группах переменный.

В процессе обучения все воспитанники проходят два раза в год медицинский осмотр, предусмотренный для допуска к занятиям спортом.

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа допускаются к соревновательной практике по личному желанию, разрешения родителей (законных представителей) и допуска спортивного врача.

Режим учебно-тренировочной работы (нагрузки)

Таблица 1

Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)	Количество занятий в неделю
Весь период	10	30	до 6	276	до 3

В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата обучающихся, максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового учебно-тренировочного объёма.

Требования по спортивной подготовленности

Таблица 2

Этап	Спортивная подготовленность		Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
	На начало учебного года (периода обучения)	На конец учебного года (периода обучения)	
Спортивно-оздоровительный	Набор обучающихся с допуском врача	Сохранность контингента обучающихся 80%	Контрольные нормативы по ОФП, СФП

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 3

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

Ожидаемые результаты

Личность обучающегося формируется через включение его в собственный опыт взаимодействия с окружающим миром, обеспечение безопасной жизнедеятельности, повышение динамики индивидуальных показателей развития физических качеств, освоения основ гигиены и самоконтроля.

В основе реализации дополнительной общеразвивающей программы находится учебно-тематический план, который включает в себя основные темы и их продолжительность.

На данном этапе основной функцией программы является физическое образование. Вспомогательными функциями программы являются: физическое воспитание и спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных ходов и стрельбы.

Данная программа рассчитана на весь период обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Примерный учебно-тематический план на 46 недели учебно-тренировочных занятий

Таблица 4

№ п/п	Раздел подготовки	Часы
1.	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия	173
2.	Специальная физическая подготовка.	20
3.	Тактико-тактическая подготовка	30
4.	Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка	30
5.	Теоретическая подготовка.	17
6.	Контрольно-переводные испытания.	4
7.	Медицинское обследование.	2
Всего часов:		276

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Таблица 5

Разделы подготовки	% соотношение
Общая физическая подготовка	51 - 65
Специальная физическая подготовка	9 - 12
Техническая подготовка	13 - 17
Техническая стрелковая подготовка	13 - 17
Теоретическая подготовка	6 - 8
Контрольные испытания	1- 4

Программный материал

I. Теоретическая подготовка

Содержание примерных тем занятий по теоретической подготовке.

Тема №1. 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.

Тема № 2. История развития лыжного спорта и биатлона.

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

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

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

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

Тема № 4. Техника безопасности при занятиях биатлоном.

Причины. Вызывающие травматизм, потёртости, переохлаждения и обморожения на занятиях.

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

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

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

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

Траектория паллета пули. Действие силы тяжести и сопротивление воздуха на пулю. Зависимость формы траектории полёта пули от угла вылета её из канала ствола винтовки. Элементы траектории. Зависимость формы траектории от величины начальной

скорости пули, её формы и поперечной нагрузки, метеорологических условий. Внесение поправок в прицел в зависимости от метеорологических условий (ветер, освещение, температура воздуха). Рассеивание пробойн при стрельбе, средняя точка попадания (СТП). Методы определения СТП.

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

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

Способы держания оружия при изготовке для стрельбы.

Тема № 7. Характеристика трасс и стрельбища для биатлона.

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

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

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 выпадением снега.

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

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

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

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

Тема № 9. Анализ сил, действующих на биатлониста.

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

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

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

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

Тема № 11. Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста.

Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям.

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

Одежда, обувь и снаряжения 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, щётки, утюги, приспособления для нанесения бороздок на скользящую поверхность лыжи).

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

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

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

Характеристика позы биатлониста. Условия для выполнения толчка ногой.

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

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

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

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

Тема № 13. Основы методики тренировки в биатлоне.

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

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

Тема № 14. Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста.

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

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

Тема № 15. Тактическая подготовка биатлониста.

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

Анализ результатов проведённых соревнований.

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

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

Тема № 16. Физические качества биатлониста.

Характеристика качеств. Сила. Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности (динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила и др.). Средства развития силы (упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т.д.). Основные методы развития силы: использование не предельных 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. Объём и интенсивность физической нагрузки для развития быстроты.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения. Передвижение по пересечённой местности, применение тренажёров.

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

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

Методика развития скоростно-силовых качеств при тренировках на снегу. Использование трасс с сильно пересечённым 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 дистанций. Использование отягощений.

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

Тема № 19. Тренажёры в лыжных гонках и биатлоне.

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

Тема № 20. Изучение правил соревнований по биатлону.

II. Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

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

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся к соблюдению правил техники обращения с оружием, правил сбережения, осмотра оружия, уход за ним и подготовки его к стрельбе.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Далее они знакомятся с техникой стрельбы лёжа с упором. Изучают приёмы заряжения и разряжения оружия при стрельбе из положения лёжа, прицеливание с диоптрическим прицелом. Тренировка в прицеливании со станка, выявление наиболее характерных ошибок, допускаемых в прицеливании, и их последствия. Определения средней точки попадания 3-5 выстрелов. Внесение поправок в прицел. Ознакомление с техникой выполнения выстрела. Совершенствование элементов техники выполнения выстрела – прицеливание, задержка дыхания и отработка ударно-спускового механизма. Совершенствование выполнение выстрела из положения лёжа. Участие в контрольных соревнованиях по стрельбе.

3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

Таблица 6

№п /п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступание солей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием

4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Изморженное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8.	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

Педагогический контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад – в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

1) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

2) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

3) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

III. Психологическая подготовка

Специфика лыжного спорта прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Психологическая подготовка проводится в течение года в процессе каждого учебно-тренировочного процесса.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Все используемые **средства психологической подготовки** подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные (словесные)* – лекции, беседы, доклады, аутогенная и психорегулирующая подготовка.
2. *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. **Сопряженные методы** включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности. **Специальными методами** психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Специфика лыжного спорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности, необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе, осуществляется спортивным врачом. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, на занятия биатлоном не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями в носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Восстановительные средства и мероприятия

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на спортивно-оздоровительном этапе – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных биатлонистов. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законом формирования личности. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух моментов воспитательного процесса. Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в незначительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок. Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. С учетом этого методы воспитания группируются в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа педагога ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность. Одним из условий формирования личности спортсмена является наличие сплоченного спортивного коллектива. Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций: открытие и закрытие спортивного сезона, празднование дней рождения, выпускной вечер, наставничество старших над младшими и др. Воспитательная деятельность педагога будет эффективнее, если социальными партнерами тренера-преподавателя станут родители обучающегося. Задача тренера-преподавателя заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанника с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в учебно-тренировочных занятиях, демонстрации родителям достижений ребенка;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию спортивных праздников;
- формирование родительского комитета.

Методическое обеспечение программы на спортивно-оздоровительном этапе

Тренировка, как специально организованный процесс, тренером-преподавателем строится в соответствии с дидактическими принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения. К основным принципам обучения и тренировки относятся принципы воспитывающего обучения, сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения*. В процессе обучения и тренировки тренер-преподаватель не только сообщает обучающимся необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, и активной деятельности обучающихся. Без сознательного отношения к занятиям лыжным спортом нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления большое значение имеет *принцип наглядности*. Тренер-преподаватель может показать упражнение сам или поручить его обучающемуся.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

Учебный материал должен располагаться так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса при регулярном повторении упражнений формируются прочные навыки.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия, оздоровительные мероприятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит ознакомление с историей развития лыжного спорта, выступление российских биатлонистов на Олимпийских играх, ознакомление с основами гигиены, закаливания, питания, самоконтроля, оказания первой помощи при травмах, методикой обучения и тренировки лыжных ходов, правилами соревнований. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировочного процесса обучающиеся устанут, и беседы не принесут желаемого результата. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке желательно проводить медицинскому работнику и психологу.

Групповые практические занятия проводятся весь период подготовки. В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность. Применяются различные методы воспитания, обучения, тренировки. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное количество раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Методы обучения – словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

Методы тренировки – метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы. Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение тренера-преподавателя. Показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга. При определении тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических нагрузок биатлонистов, обучения их тактике и технике, необходимо учитывать периоды полового созревания.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого учебно-тренировочного занятия должен зависеть от конкретных задач обучения. Общая физическая подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность биатлониста. В качестве средств развития физической подготовленности используются упражнения, развивающие общую выносливость (бег в условиях пересеченной местности, длительная езда на велосипеде, подвижные игры, спортивные игры, туристические походы), упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости (всевозможные упражнения с предметами, с отягощением, лазание по канату, приседания, выпады, бег толчками, семенящий бег, подскоки, прыжки, упражнения на растягивание, расслабление), упражнения для развития равновесия и координации движений (упражнения на полу, на уменьшенной опоре, прыжки с различными заданиями, броски мяча в парах, броски мячей в прыжке, метание теннисных мячей в цель и на дальность, игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.).

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением технике и тактике передвижения на лыжах. Основным средством ее являются специальные упражнения (скользящие движения лыжей вперед-назад, передвижение по ровной пологой местности, передвижение в пологие подъемы «полуелочкой» и «елочкой», спуски в различных стойках, упражнения, направленные на овладение рациональным

отталкиванием палками, упражнения для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. При обучении технике лыжных ходов особое место занимают упражнения на тренажерах, что способствует ускорению овладения техникой.

Контрольные нормативы (требования)

Одним из важных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом биатлонистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, бег 60 м, бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д), подтягивание (м), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп организуется ежегодный прием контрольных нормативов - в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

Таблица 7

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы			
		7-8 лет		9 лет и старше	
		м	д	м	д
Быстрота	Бег 30 метров (девочки)		+		6,1
	Бег 60 метров (мальчики)	+		10,9	
Выносливость	Бег 500 метров	Б/у времени		Б/у времени	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	13	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	125 см	120 см

"+" - выполнение упражнения и определение начального уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 60, 500 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения

прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года. По результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода в группы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Список литературы

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Методика преподавания. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
2. Березин Г.В. Лыжный спорт. – Киров, 1972.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Захаров А.Д. Психологическая подготовка лыжников. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации.
7. Лыткин М.И., Звездин В.К. Особенности воспитания скоростно-силовых качеств юных лыжников-гонщиков средствами национальных видов спорта Якутии.- Новосибирск: Наука. Сибирская издательская фирма РАН, 1999.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, утвержденные Министерством образования Российской Федерации от
11. Программа. Лыжные гонки. – М.: Советский спорт, 2003.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.