

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Протокол методического совета
МБОУ "Большереченская СОШ"

№__от _____ 2015 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Большереченская СОШ"

_____ Куликов А.С.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА
БИАТЛОН**

Составитель:

Пуртов Николай Анатольевич,
педагог дополнительного образования
МБОУ "Большереченская СОШ"

р.п.Большеречье 2015 год

Пояснительная записка

Программа для дополнительного образования по биатлону составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». За основу взята программа по биатлону для ДЮСШ, ШВСМ, УОР. С учетом Федерального Закона от 13.01.96 г. М 12-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95 г. №2233), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации

Актуальность. Параметры тренировочных нагрузок в каждом возрасте должны соответствовать текущему состоянию занимающихся, соразмеряться с естественным ходом его возрастного развития. Чтобы в работе с юными биатлонистами тренировки носили созидательный, а не разрушающий характер, физические нагрузки в каждом периоде многолетней подготовки необходимо дозировать с учетом динамики возрастного развития, прежде всего адаптированных возможностей организма. Связь между состоянием лыжника и задаваемой нагрузкой является центральным вопросом тренировки.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка биатлонистов, как массовых разрядов так и высокой квалификации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по биатлону.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение знаниями теории биатлона;
- практическими навыками проведения соревнований.

Программа является основным документом при проведении занятий в дополнительном образовании с физкультурной направленностью, однако она рассматривается как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Новизна В биатлоне в отличие от других видов спорта большое значение имеют половые и возрастные особенности занимающихся. На основании вышеназванных особенностей данная программа предлагает возрастные границы этапов подготовки и рекомендуемые дистанции для участия в соревнованиях по биатлону.

Практическая целесообразность. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса биатлонистов на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач

Таблица №1

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

№ п/п	Возрастные группы		Возраст, Кол-во лет	Спецификация соревнований в зимних условиях и протяженность дистанции, км.	Спецификация соревнований в летних условиях и протяженность дистанции, км.
1	Мальчики, девочки		9-10	Лыжные гонки на дистанцию от 1 до 3 км, стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки	Кросс на дистанцию от 0,5 до 0,8 км, стрельба из пневматической винтовки с упора без нагрузки
2	Мальчики, девочки		11-12		
3	Младший возраст	юноши	13-14	Индивидуальная гонка - 6 км., спринт 4 км., эстафета 3 x 6 км. <i>Без переноски оружие</i>	Индивидуальная гонка - 4 км., спринт 2 км., летняя эстафета -кросс 3 x 2 км. <i>Без переноски оружие</i>
		девушки		Индивидуальная гонка - 5 км., спринт 3 км., эстафета 3 x 5 км. <i>Без переноски оружие</i>	Индивидуальная гонка - 3 км., спринт 2 км., летняя эстафета -кросс 3 x 2 км. <i>Без переноски оружие</i>
4	Средний возраст	юноши	15-16	Индивидуальная гонка - 10 км 3 рубежа спринт 7,5 км., эстафета 3 x 7,5 км, гонка преследования 10 км. Гонка с массовым стартом 10 км.	Индивидуальная гонка - 5 км., спринт 3 км., эстафета-кросс 3 x 3 км. гонка преследования 4 км. Гонка с массовым стартом 4 км.
		девушки		Индивидуальная гонка - 8 км., спринт 6 км., эстафета 3 x 6 км. гонка преследования 6 км. Гонка с массовым стартом 6 км.	Индивидуальная гонка -4 км., спринт 2 км., эстафета-кросс 3 x 2 км. гонка преследования 3 км. Гонка с массовым стартом 3 км.
5	Старший возраст	юноши	17-19	Индивидуальная гонка — 12,5 км 4 рубежа спринт 7,5 км., эстафета 3 x 7,5 км, гонка преследования 10 км. Гонка с массовым стартом 10 км.	Индивидуальная гонка - 5 км спринт 3 км., эстафета-кросс 3 x 3 км, гонка преследования 4 км. Гонка с массовым стартом 4 км.
		Девушки		Индивидуальная гонка - 10 км., спринт 6 км., эстафета 3 x 6 км. гонка преследования 7,5 км. Гонка с массовым стартом 7,5 км.	Индивидуальная гонка - 5 км спринт 3 км., эстафета-кросс 3 x 3 км, гонка преследования 4 км. Гонка с массовым стартом 4 км.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕ'ГОДИЧСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ**

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием многолетней подготовки является наивысший результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах (табл.1)

«Таблица 2»

Возрастные границы этапов подготовки

Этап спортивно- оздоровительный	Этап Начальной подготовки	Этап Учебно- тренировочный
7-9 лет	10-12 лет	13-18 лет

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 6 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15 - 17 лет анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16 - 18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности лыжников-гонщиков.

«Таблица 3»

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по тех-кой и так-кой подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 2	7	15	6	
Начальной подготовки	1	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2	11	12	8-9	
	3	12	12	8-9	
Учебно-тренировочный	1	13	10-12	10-12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2	14	10-12	12-14	
	3	15	10-12	14-16	

«Таблица 4»

**Примерный учебный план
на 52 недели учебно-тренировочных занятий МОУ ДОД «ДООФСЦ» по
биатлону**

№ П/П	Содержание занятий	СОГ 1 и 2 года обучения	НП			УТР		
			ГОД ОБУЧЕНИЯ					
			1	11	П1	1	11	111
1.	Общая физическая подготовка	170	148	202-230	184-208	240-290	270-344	314-350
2.	Специальная физическая подготовка	40	44	62-80	66-88	92-128	128-140	152-196
3.	Теоретическая подготовка	6	6	8	10	16	20	28
4.	Контрольно-переводные испытания	4	4	6	8	10	12	12
5.	Техническая подготовка	20	32	38	40	42-48	54-60	60-72
6.	Участие в соревнованиях	12	14	16	20	20	22	24
7.	Восстановительные мероприятия	20	24	32	36	30	30	30
8.	Медицинское обследование	4	4	4	4	6	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	10	18
10.	Общее количество часов	276	276	368-414	368-414	460-552	552-644	644-736

**Показатели соревновательной нагрузки
В годичном цикле
(количество соревнований) «Таблица 5»**

ВИДЫ СОРЕВНОВА- НИИ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
	СОГ		НП			УТР		
	1	II	1	II	III	1	II	III
Подвижные игры, Веселые старты	3	3						
Контрольные			2-4	2-4	2-4	6	7	8
	3	3						
Отборочные			2	2	3	4	5	5
Основные					2	2	2	3

Спортивно - оздоровительный этап

Задачи и направленность тренировки: - укрепление здоровья; улучшение физического развития; приобретение разносторонней физической подготовленности; привития стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера; овладение основами техники передвижения на лыжах и стрельбе; приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

ПРОГРАММНЫХ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка

1. Вводные занятия. История развития биатлона. Российские и Советские биатлонисты на Олимпийских играх.
2. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространения биатлона.
3. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские и Советские биатлонисты на Олимпиадах.
4. Техника безопасности на занятиях биатлоном. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
5. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази парафин.
6. Виды патронов, оружия хранение, уход за ним.
7. Основы техники передвижения на лыжах.
3. Правила соревнований по биатлону.
9. Основные средства восстановления.
10. Оценка знаний по теории биатлона.

2. Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростной выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростной-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка. Комплексы специальных упражнений на развитие выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка. Обучение общей схеме классических 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. Изучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска в высокой, средней, низкой стойках. Обучение подъемов ёлочкой, полуёлочкой, ступающим,

скользящим, беговым шагом. Обучение торможению плугом, упором, соскальзыванием, падением.

Обучение поворотам на месте и в движении. Практические рекомендации по организации физической и технической подготовки. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные, спортивные игры и эстафеты придающие учебному процессу эмоциональную окраску тем самым поддерживать Интерес детей раннего школьного возраста (6 лет) интерес к занятиям биатлоном и физической культурой.

Общая Физическая Подготовка

Задачи и направленность тренировок: Укрепление здоровья, привитие интереса к занятием лыжным биатлоном, приобретение разносторонней физической подготовки на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, совершенствование овладения основами техники лыжных ходов, навыками в стрельбе, воспитание черт спортивного характера, формирование должных норм общественного поведения, выявления задатков, способностей и спортивной одаренности.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка

1. Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и биатлона в России и в мире.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, Одежда и обувь.
3. Виды патронов, оружия хранение, уход за ним.
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
5. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Правила соревнований по биатлону.

2. Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации, силовой выносливости, Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростной-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба,

направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, характерных для лыжника гонщика. Комплексы упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Техника стрельбы стоя и лежа.

Техническая подготовка. Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами. Продолжение обучения специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом. Обучение общей схеме коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой конькового хода, на развитие равновесия при передвижении коньковым ходом. Обучение навыкам стрельбы с места стоя и лежа.

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростной-силовых способностей) участие в 2-4 соревнованиях по ОФП и 2-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 2 км. Стрельбе из пневматической винтовки.

Специальная Физическая Подготовка

Задачи и направленность тренировки: Укрепление здоровья, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, углубленное изучение и совершенствование основных видов техники классических и коньковых лыжных ходов, приобретение соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам, общей и специальной физической подготовке.

УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1 Теоретическая подготовка

- 1, Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. Биатлон в России и в мире, в МОУ ДОД «ДООФСЦ»
2. Виды патронов, оружия хранение, уход за ним.
- 3, Правила поведения и техника безопасности на занятиях, Лыжный инвентарь, мази, парафин, одежда и обувь.
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
5. Краткая характеристика техники лыжных ходов.
6. Правила поведения биатлониста на стрельбище.
- 7, Правила соревнования по биатлону.
8. Основы методики тренировки биатлониста.

2.Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации, силовой выносливости, Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростной-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба,

направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, характерных для лыжника гонщика. Комплексы упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Техника стрельбы стоя и лежа.

« Таблица б»

Допустимые объемы основных средств подготовки

Разделы подготовки	Год обучения в группах УТР		
	1-й	2-й	3-й
Офп, в том числе восстановительные мероприятия	230-280	252-326	300-324
Специальная физическая подготовка	92-128	128-140	140-196
Технико-тактическая подготовка	42-48	54-60	60-72
Стрелковая подготовка, в том числе комплексная подготовка	40	48	56
Теоретическая подготовка	16	20	28
Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях	30	34	36
Инструкторская и судейская практика	4	10	18
Медцинское обследование	6	6	6
Общее количество часов	460-552	552-644	644-736
Количество часов в неделю	10-12	12-14	14-16

Объем циклической нагрузки в год, км.	Юноши	850+ 100	1840+ 165	2850+ 170
	Девушки	850+ 100	1500+ 200	2150+ 250
Количество выстрелов за год, штук	Пневматическое оружие	1650+ 100	1810+ 120	2000+ 150
	Малокалиберное оружие	3000+ 100	7000+ 120	8500+ 300

3. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации (УТР-1) является формирование временной, пространственной, и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и

формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. Особенное внимание уделяется навыкам стрельбы из пневматической винтовки.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми ходами, на тренировках применяются разнообразные методические приемы, например лидирование — для формирования скоростной техники, создание элементов облегченных условий отработки отдельных элементов, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Основной задачей технической подготовки для групп УТР-2,3 годов обучения является достижение до автоматизма и стабилизации двигательных действий биатлонистах, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами. Пристальное внимание продолжают уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания без закантовки лыж и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. Широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях

достижения их выполнения до автоматизма и выполнение их при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

Большое внимание уделяется изучению стрельбе из малокалиберной винтовки, постепенно биатлонист переводится на стрельбу с хода с более высоким пульсом. Особое внимание уделяется действием на рубеже, приходу, отходу, одеванию и сниманию оружия, скорострельности.

«Таблица 7»

Год обу- чения	Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период				Месяца года				Всего за год
		5	6	7	8	9	10	11	12					
		1.	Тренировочных дней	17	17	8	5	17	18	17	18	18	17	
2.		17	17	8	5	17	18	17	18	18	17	18	18	184
3.		22	23	11	8	22	22	24	22	22	22	24	23	245
1.	Бег, ходьба(км.)	65	110	55	50	135	110	75	30	20	20	15	65	750
2.		65	110	70	55	145	120	75	35	25	25	25	70	820
3.		80	130	75	70	150	140	90	45	40	40	30	95	1075
1.	Имитаци, прыжки(км.)	2.5	5.5	3.5	3	8	5	7.5						35
2.		4	8.5	4.5	3.5	11	7.5	14						53
3.		5.5	11	6.5	4	14	10	17						68
1.	Стрельба(выст.шт.)	100	100	50	40	120	130	160	170	200	240	210	130	1650*
2.	пневматика	100	100	50	50	140	150	170	200	230	260	240	140	1830**
3.		120	120	60	50	160	170	200	220	250	290	250	150	2040**
1.	Лыжероллеры	55	90	60	35	125	90	65						520
2.		55	90	60	40	150	100	75						570
3.		80	100	80	60	150	110	100						680
1.	Лыжи							125	225	270	250	200		1070
2.								130	240	300	250	210		1130
3.								165	275	360	280	240		1320
1.	Спортивные игры	10	10	6	5	12	10	8	8	5	5	6	8	93
2.		12	12	8	6	10	8	8	6	6	5	6	10	97
3.		15	15	10	8	14	10	10	8	7	5	8	16	126

* - столько же выстрелов из МК;

** - коэффициент 1.5 выстрелов из МК.