

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ БІАТЛОНУ УКРАЇНИ

«Затверджую»

Б І А Т Л О Н

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл
олімпійського резерву
шкіл вищої спортивної майстерності

Київ –

Біатлон:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл

олімпійського резерву

шкіл вищої спортивної майстерності

Зміст

Вступ	
1. Загальна характеристика спортивної підготовки.....	
1.1. Мета та завдання спортивної підготовки.....	
1.2. Засоби, методи та принципи спортивного тренування.....	
1.3. Фізичне навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивного тренування.....	
1.4. Зміст різних сторін підготовки біатлоніста.....	
1.5. Структура тренувального процесу.....	
1.6. Засоби відновлення.....	
1.7. Вікові особливості багаторічної спортивної підготовки.....	
2. Режим роботи й наповнюваність навчальних груп.....	
3. Групи початкової підготовки.....	
3.1. Відбір.....	
3.2. Підготовка.....	
3.3. Змагальна практика, контроль фізичної та технічної підготовленості	
3.4. Основний програмний матеріал.....	
3.5. Плани-схеми річного циклу підготовки.....	
3.6. Тренувальні програми для груп початкової підготовки.....	
4. Навчально-тренувальні групи.....	
4.1. Відбір.....	
4.2. Підготовка.....	
4.3. Змагальна практика, контроль фізичної	
та технічної підготовленості.....	
4.4. Основний програмний матеріал.....	
4.5. Плани-схеми річного циклу підготовки.....	
4.6. Тренувальні програми для навчально-тренувальних груп.....	
5. Групи спортивного удосконалення.....	
5.1. Відбір.....	
5.2. Підготовка.....	
5.3. Змагальна практика, контроль фізичної та технічної	
підготовленості.....	
5.4. Плани-схеми річного циклу підготовки.....	
5.5. Тренувальні програми для груп спортивного удосконалення.....	
6. Групи вищої спортивної майстерності.....	
6.1. Відбір.....	
6.2. Підготовка.....	

6.3.	Система змагань.....
6.4.	Контроль у процесі підготовки.....
6.5.	Плани-схеми річної підготовки та тренувальні програми для груп вищої спортивної майстерності.....
7.	Інструкторська і суддівська практика.....
Література.....	
Додатки.....	

В С Т У П

Програма розроблена на основі Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ) та спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу олімпійського резерву (СДЮШОР), затвердженого наказом Міністерства України у справах молоді та спорту № 1681 від 02.09.1992 р.

При розробці програми враховані досвід роботи провідних спортивних шкіл і тренерів з біатлону України та країн СНГ, що працюють зі спортивним резервом, дані наукових досліджень, основні положення концепції та цільової програми підготовки збірної команди України з біатлону до XXII зимових Олімпійських ігор 2014 року.

Мета програми – запровадити в практику роботи ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ з біатлону сучасну методику тренувань та єдині принципи організації тренувального процесу біатлоністів початкового та базового рівнів підготовки.

Структура, склад і нормативні показники програми є головними та обов'язковими чинниками при плануванні та проведенні навчально-тренувального процесу в спортивних школах з біатлону.

1. Загальна характеристика спортивної підготовки

1.1. Мета та завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка біатлоністів – багатofакторний процес, який охоплює організацію тренувального процесу, підготовку до змагань та участь у них, науково-методичне, матеріально-технічне та медико-біологічне забезпечення, що передбачає створення потрібних умов для поєднання занять спортом з професійною діяльністю, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування – складова спортивної підготовки. Спеціалізований процес, побудований на використанні фізичних справ з метою розвитку та удосконалення якостей та здібностей, що обумовлюють готовність спортсмена до здобуття найвищих спортивних показників у конкретній дисципліні, на кожному етапі підготовки.

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості.

Основні завдання, які вирішуються в процесі тренування:

- оволодіння технікою й практикою обраного виду спорту;
- розвинення рухових якостей та можливостей функціональних систем організму. Які зумовлюють виконання фізичних навантажень;
- виховання потрібних моральних і вольових якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної технічної підготовленості;
- опанування комплексом теоретичних знань, здобуття практичного досвіду;
- удосконалення змагальної діяльності спортсмена.

1.2. Засоби, методи та принципи спортивного тренування

Розрізняють власне засоби спортивного тренування – різноманітні фізичні вправи, які прямо або опосередково впливають на удосконалення майстерності спортсменів, і додаткові (технічні) – тренажерне обладнання, спеціальне устаткування, діагностична апаратура і т.п., використання яких стимулює темпи спортивного удосконалення. Основні засоби спортивного тренування – змагальні та фізичні вправи – умовно розподіляють на чотири групи: загально підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

Методи спортивного тренування розподіляють на три умовні групи: словесні (мовні), наочні та практичні. До словесних методів відносяться показ окремих вправ та їх елементів, до наочних – демонстрація навчальних фільмів, кінокільцівок, відеофільмів.

Практичні методи: а) переважно спрямовані на удосконалення спортивної техніки (методи розучування вправ у цілому і по частинах); б) спрямовані на розвиток фізичних якостей (передусім безперервний та інтервальний методи). Крім того, існують ігровий та змагальний методи.

Тренування біатлоністів базується на двох групах принципів:

1. Загальні дидактичні принципи – науковість, виховне навчання, свідомість, активність, наочність, міцність, систематичність, послідовність, доступність та індивідуальність.
2. Специфічні принципи спортивного тренування – спрямованість на досягнення вищих результатів, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступовості та періодичності підвищення фізичних навантажень, тенденція до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність і

взаємозв'язок структури й складу змагальної діяльності та структури підготовленості.

Специфічні принципи спортивної підготовки в біатлоні реалізуються шляхом:

- розмірності – оптимально збалансованого розвитку фізичних якостей;
- багатоборства (двоеборства) – формування високої та ефективної техніки бігу на лижах у поєднанні зі стрільбою;
- сполученості – пошуку засобів, що дозволяють вирішувати водночас декілька завдань, наприклад сполучати технічну та фізичну підготовки;
- надмірності - використання тренувальних навантажень. Які в декілька разів перевершують змагальні, внесення в тренувальний процес більш складних відрізків дистанцій лижних гонок та умов ведення стрільби, ніж у змаганнях;
- моделювання – застосування в ході тренувального процесу різних моделей змагальної діяльності;
- централізації – підготовка найбільш перспективних біатлоністів на централізованих зборах із залученням до роботи з ними висококваліфікованих фахівців.

1.3. Фізичне навантаження, стомлення, відновлення та адаптація в процесі спортивного тренування.

Фізичні навантаження класифікуються: за характером – тренувальні та змагальні, специфічні й неспецифічні; за величиною - малі, середні, значні, великі; за спрямуванням – такі, що сприяють розвитку рухових якостей (швидкості, сили. Координації, витривалості, гнучкості) чи біоенергетичних компонентів, які визначають їх рівень (алактатні, лактатні, аеробні).

Фізичні навантаження характеризуються екзогенними параметрами (зовнішні) – обсяг роботи (в год.), кілометраж, кількість тренувальних занять, змагальних стартів і т.п. та ендогенними параметрами (внутрішні) – показники реакцій функціональних систем організму: частота серцевих скорочень, частота дихання та ін.

Величина та спрямованість навантаження визначають ступінь і характер стомлення. Розрізняють втому, коли працездатність знижується, і приховану (що компенсується), за якої працездатність ще не знижена, але

вже змінилася структура рухів (швидкість бігу зберігається за рахунок підвищення частоти рухів при зменшенні їх довжини).

Відновлення – процес протилежний стомленню. У першій третині періоду відновлення протікає близько 60%, у другій – 30%, в третій – 10% відновлювальних реакцій. Тривалість відновлення насамперед обумовлена характером і ступенем навантаження, кваліфікацією та функціональним станом спортсмена. При цьому різні системи організму відновлюються неодноразово (гетерохронно). Наприклад, відновлення до вихідного рівня показників активності кисневотransпортної системи (частота серцевих скорочень, частота дихання та ін.) відбувається значно раніше, ніж енергетичних ресурсів.

Адаптація – процес пристосування організму до впливу на нього зовнішнього середовища чи змін, що відбуваються в ньому самому. Виділяють термінову (наприклад, реакцію організму та про бігання на лижах) та довгострокову (в спорті – як результат систематичного спортивного тренування) адаптацію.

Формування довготривалої адаптації проходить низку стадій. Перша з них пов'язана із систематичною мобілізацією організму у відповідь на вплив навантаження, друга – зі структурними функціональними змінами на фоні систематичних і зростаючих навантажень (зростання м'язового поперечника, збільшення життєвої ємкості легень тощо), третя (стійка адаптація) – із стабільністю функціональних структур, узгодженістю функціонування регуляторних і виконавчих органів, резервами для подальшого зростання тренуваності, четверта – «зрив адаптації» як підсумок тривалого використання надмірних навантажень, нераціональної побудови тренувального процесу, недостатньо якісного харчування та відновлення, сполученні цих або впливу інших несприятливих чинників. На цій стадії організм «знецінюється»: гинуть клітини, порушується процес відновлення енергетичних структур; як наслідок – згубні наслідки щодо процесу підготовки, а також здоров'я спортсмена.

1.4. Зміст різних сторін підготовки біатлоніста.

У структурі підготовленості спортсменів виділяють відносно самостійні сторони, що мають суттєві ознаки: технічну, фізичну, тактичну, психологічну, інтелектуальну та інтегральну підготовленість

У тренувальній та змагальній діяльності біатлоніста ні одна із зазначених сторін підготовленості не проявляється ізольовано, а об'єднується у складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих результатів. Кожна із сторін підготовленості залежить від ступеню вдосконалення інших, визначається ними та в свою чергу, обумовлює їх рівень. Наприклад, технічне удосконалення біатлоніста зумовлене рівнем розвитку різних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей.

Завдання технічної підготовки – досягнення рівня технічної майстерності, який забезпечує найбільш повну реалізацію функціонального потенціалу під час проходження на лижах відрізків змагальної дистанції зі стрільбою на вогневих рубежах. Вирішення цього завдання передбачає розв'язання низки проміжних: оволодіння засадами техніки пересування на лижах і стрільби в процесі пробігання відрізків дистанції; індивідуалізація техніки з урахуванням особливостей спортсмена, її корекція зі зростанням функціональних можливостей; пошук шляхів подальшого удосконалення майстерності; оптимізація варіантів техніки та пересування на лижах у взаємодії зі стрільбою на вогневих рубежах.

Фізична підготовка визначається рівнем розвитку силових, швидкісних, координаційних здібностей, витривалості та гнучкості.

Силова підготовленість біатлоніста залежить від рівня розвитку силових якостей – максимальної та вибухової сили, силовій витривалості. Ефективними засобами загальної силовій підготовки біатлоніста є вправи з додатковою вагою, гімнастичні вправи та ін., допоміжної – вправи з ізокінетичними тренажерами, блочними пристосуваннями, гумовими амортизаторами тощо, спеціальної силовій підготовки – вправи з вагою свого тіла, імітація лижних сходів на одному місці та під час руху, імітація лижних сходів на підйом з лижними палками та ін. У процесі силовій підготовки біатлоніста використовуються динамічний та статичний режими роботи м'язів.

Швидкість якості обумовлюється рівнем її складових частин – реактивністю, швидкістю одиночного руху, частотою рухів. Ці проявлення швидкості в різних сполученнях і у комплексі з рівнем інших фізичних якостей, технічною та психологічною підготовленості забезпечують основні проявлення швидкості здібностей біатлоніста. Засоби загальної швидкості підготовки біатлоніста дуже різноманітні, але насамперед, це елементи спортивних ігор. Легкої атлетики, гімнастики, що ставлять високі вимоги до

швидкісних якостей. Засоби спеціальної швидкісної підготовки – такі. Що сприяють підвищенню власне швидкості про бігання на лижах. Рівень витривалості біатлоніста обумовлений ефективністю енергозабезпеченням м'язової роботи (аеробної, анаеробної, анаеробно-аеробні), стійкістю та варіативністю рухових навичок і вегетативних функцій, рівнем інших фізичних якостей та сторін підготовленості. Засоби розвитку загальної витривалості: кросовий біг, біг на лижах, веслування, спортивні та рухливі ігри, вилові вправи, які тривалий час виконуються з незначним обтяженням чи протидією партнера; допоміжної витривалості – силові вправи з використанням тренажерів, які за структурою рухів наближаються до характерних для біатлоніста; спеціальної витривалості – пробігання відрізків, серій відрізків, дистанцій і т. ін., що вимагає витривалості. Основна умова при підборі та виконанні вправ, спрямованих на розвиток витривалості, - досягнення вираженого стомлення.

Рівень гнучкості зумовлений будовою суглобів, еластичністю м'язів, що їх обгортають, формою суглобної сумки, кількістю синовіальної рідини. Розвитку активної гнучкості (здатності виконувати рухи з більшою амплітудою за рахунок активності м'язових груп) сприяють вправи. Що виконуються як без обмежень, так і з обтяженнями: махові та пружисті рухи, ривки та нахили. Застосування обтяжень підвищує ефективність вправ через збільшення амплітуди рухів за рахунок використання інерції. Розвиненню пасивної гнучкості – здатності досягати високої рухливості у суглобах за рахунок зовнішніх сил (партнера, обтяження) допомагають вправи, які виконуються з допомогою партнера та різних обтяжень, з використанням власної сили (наприклад, притягування тулуба до ніг, прямих ніг до грудей, згинання кисті одної руки другою) чи ваги свого тіла, а також статичні вправи – утримання кінцівки в положенні, що вимагає граничного виявлення гнучкості.

Спритність (координаційні здібності) біатлоніста обумовлена взаємодією центральних і периферичних механізмів керування рухами, рівнем інших складових його підготовленості, виявляється в швидкому, точному, доцільному, економічному, досконалому вирішенні рухового завдання. Вправи, спрямовані на розвинення спритності, повинні бути нетрадиційними новими, передбачати різноманітні та несподівані рішення рухових завдань. Основні засоби розвинення спеціальної спритності – спеціально-підготовчі вправи, що виконуються в ускладнених умовах, з незвичайних вихідних положень (наприклад, старт з пробігу або через натягнуту на шляху стрічку), а також спрямовані на удосконалення

спеціалізованих сприймань (відчуття часу тощо) та елементи акробатики, гірськолижного спорту.

Завдання тактичної підготовки – сприяти формуванню у біатлоніста здатності ефективно вести змагальну боротьбу з урахуванням індивідуальних можливостей за змагальної ситуації. Тактична підготовка передбачає: засвоєння теоретичних засад спортивної тактики; практичне засвоєння тактичних варіантів; виховання тактичного мислення та інших здібностей, що визначають тактичну майстерність. практичні завдання тактичної підготовки в основному вирішуються в ході змагальної практики та на контрольних тренуваннях.

Психологічна підготовленість біатлоніста багато в чому обумовлена його особистими якостями та особливостями – дисциплінованістю й вимогливістю до себе, цілеспрямованістю, сміливістю й рішучістю, наполегливістю, упевненістю в своїх силах та емоційною стійкістю під час виступів у змаганнях. Провідні напрямки психологічної підготовки: формування мотивації для досягнення високої спортивної майстерності; виховання вольових якостей; регулювання психічної напруженості та формування емоційної стійкості; керування передстартовим станом.

Вирішення найважливішого завдання психологічної підготовки – формування стійкої мотивації для досягнення високої майстерності – прямо обумовлене педагогічною майстерністю тренера.

Під інтегральною підготовкою розуміється процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренування й змагальної діяльності різних сторін підготовленості, якостей та здібностей, які забезпечують застосування засобів вузької спрямованості, що носять аналітичний характер і за своєю структурою не завжди в повній мірі відповідають специфічним умовам змагальної діяльності.

Інтелектуальна підготовленість біатлоніста визначається його загальним світоглядом, у тому числі на спорт, досвідом спортивної діяльності. Знаннями в галузі теорії методики біатлону, засад біології, психології, спортивної медицини, творчим відношенням до занять спортом. Інтелектуальна підготовка біатлоніста передбачає творче спілкування з тренером, іншими фахівцями, які беруть участь в процесі спортивної підготовки, вивчення спеціальної літератури, практичну діяльність, спрямовану на спостереження за ходом підготовки та змагальною діяльністю найсильніших біатлоністів, постійний аналіз власної спортивної діяльності.

Основним засобом інтегральної підготовки біатлоніста є виконання змагальних вправ в умовах змагань різного рівня (проходження змагальної дистанції зі стрільбою на вогневих рубежах).

1.5. Структура тренувального процесу.

Розрізняють три рівня структури тренувального процесу: мікроструктуру – окремі заняття та мікроцикли; мезоструктуру – мезоцикли та етапи тренування; макроструктуру – макроцикли.

Мікроструктура визначається заняттями, які містять вступну, підготовчу, основну та заключну частини. Виділяють навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні заняття.

Тривалість мікроциклу від 3-4 до 10-14 днів, але найбільш поширені – тижневі. Розрізняють утягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні та змагальні мікроцикли. Вони мають специфічні завдання, розрізняються як за спрямованістю, так і сумарним навантаженням.

Мезоцикли – відносно цілісні етапи тренувального процесу тривалістю 3-6 тижнів. Класифікуються на утягуючі, базові, контрольно-підготовчі, перед змагальні та змагальні.

Великі формування тренувального процесу тривалістю від кількох місяців до чотирьох років називають макроциклом. Протягом макроциклу набувається, стабілізується і тимчасово втрачається спортивна форма. Цим фазам відповідають підготовчий, змагальний та перехідний періоди макроциклу. Залежно від етапу багаторічної підготовки біатлоністів протягом року плануються один, два або три макроцикли. Річна підготовка юних біатлоністів – одно циклова.

1.6. Засоби відновлення.

Успішне вирішення завдань тренування юних спортсменів неможливе без системи спеціальних засобів і умов відновлення, які використовуються в процесі окремих тренувальних занять, змагань, у перервах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів є комплексною, містить психолого-педагогічні, медико-біологічні, фізіотерапевтичні та інші засоби.

Педагогічні засоби впливу:

1. Раціональний розподіл навантажень в макро-, мезо- та мікроциклах.
2. Створення оптимального режиму навчально-тренувального процесу.
3. Раціональна побудова навчально-тренувальних занять.
4. Використання різноманітних засобів і методів тренування.
5. Дотримання виваженої послідовності справ і чергування навантажень за спрямованістю
6. Застосування адекватних інтервалів відпочинку.
7. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання.
8. Дні профілактичного відпочинку.

Психологічні засоби відновлення:

1. Нейтралізація впливу зовнішніх умов і чинників тренування.
2. Створення позитивного емоційного фону під час тренування.
3. Формування значущих мотивів і сприятливого відношення до тренування.
4. Переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самонакази.
5. Ідеомоторне тренування.
6. Психорегуюче тренування.
7. Інтелектуальна діяльність: читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів тощо.

Гігієнічні засоби відновлення:

1. Раціональний розклад дня.
2. Нічний сон не менш 8 год. на добу, денний – 1-1,5 год.
3. Тренування переважно в сприятливий час доби – після 8 та до 20 год.
4. Збалансоване 3-4 разове раціональне харчування за схемою: сніданок – 20-25%; обід – 40-45%; полуденок – 10%; вечеря – 20-30% добового раціону.
5. Споживання спеціалізованого харчування: вітаміни, харчові суміші, соки, спортивні напої (до та в ході тренування).
6. Зручний одяг і взуття.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

1. Душ: теплий (заспокійливий), контрастний і вібраційний (збудливий).
2. Ванни – хвойна, перлинна, сольова.
3. Лазня – 1-2 рази на тиждень, парна або сухоповітряна.
4. Масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідро (разом з гідро процедурами).
5. Спортивні натирання.
6. Аеронізація, киснева терапія, баротерапія.
7. Електротерапія – динамічний струм Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Схема застосування відновлювальних заходів під час підготовки до змагань:

1. Самомасаж.

Вітамін С.

80-100мл. Напою шипшини.

Настанова на тренування, створення позитивного фону.

Само налаштування Перед тренуванням .

2. Раціональна побудова тренувального заняття.

Адекватні інтервали відпочинку.

Правильний підбір засобів тренування.

Варіативність засобів тренування.

Ідеомоторне тренування.

Спортивні напої..... Під час тренування.

3. Короткочасний контрастний душ.

Відпочинок між заняттями.

Аутотренінг.

Прийом вітамінів, фармакологічних

препаратів..... Після тренувальних занять.

4. Заспокійливий душ або ванна.

Заспокійливий масаж.

Психореґулююче тренування.

Прийом вітамінів, фармакологічних препаратів.

Пасивний відпочинок, відволікаючі заходи (прогулянки, перегляд кінофільмів тощо)

Після 2-го тренувального заняття

5. Чергування навантажень.

Сеанси психотерапії.

Сауна, лазня.

Загальний масаж.

Культурні заходи (кіно, театри, дискотеки, музеї, виставки та ін.).

Фізіотерапевтичні процедури за призначенням.

День профілактичного відпочинку.....

У мікроциклі.

1.7. Вікові особливості багаторічної спортивної підготовки.

Процес багаторічної підготовки біатлоністів складається з п'яти етапів (табл.1):

I – початкової підготовки, вік учнів – 9-12 років;

II – попередньої базової підготовки; навчально-тренувальні групи 1-5 років навчання, вік учнів – 12-16 років;

III – спеціалізованої базової підготовки; навчально-тренувальні групи 5-го року навчання та групи спортивного удосконалення, вік учнів – 17-20 років;

IV – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; групи вищої спортивної майстерності. Вік спортсменів – 20 років і старші;

V – етап збереження досягнень, вік спортсменів – 30-35 років (або вік до моменту закінчення виступів у спорті вищих досягнень).

Таблиця 1.

Етапи багаторічної підготовки.

Етап підготовки	Вікові особливості учнів-спортсменів	Завдання та особливості підготовки
1	2	3
Початкова підготовка	Найбільш «спокійний» у розвитку дитини вік. Характеризується помірними темпами зростання, плавністю розвитку, поступовістю зміни структур і функцій.	Зміцнення здоров'я та різноманітний фізичний розвиток дітей. Формування у них стійкої зацікавленості до занять спортом. Створення міцного «рухового фундаменту».
Попередня базова підготовка	Різкий стрибок у розвитку, який переводить організм учня в якісно новий стан. Йде швидше статеве дозрівання, стрімко розвиваються всі органи та системи, значно підвищується інтенсивність обмінних процесів.	Зміцнення здоров'я та різнобічний фізичний розвиток. Створення у юних спортсменів міцного фундаменту технічної підготовленості, що передбачає оволодіння широким арсеналом рухових умінь та навичок. Які відповідають специфіці біатлону.
Спеціалізована та базова підготовка	Завершується формування організму, більшість його функцій досягає максимуму розвитку	Створення передумов для напруженої підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Цілеспрямована робота з формування міцного фундаменту спеціальної підготовленості та стійкості мотивації до досягнення найвищих результатів
Максимальна реалізація	Завершується	Тренувальний процес

індивідуальних можливостей	формування організму	будується з урахуванням усіх основних положень сучасної підготовки спортсменів високого класу
Збереження досягнень	У зв'язку зі зміною функціонального потенціалу організму та його адаптаційних можливостей, обумовлених віковими змінами та високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічної підготовки, потрібні індивідуальні резерви зростання майстерності	Суто індивідуальний підхід до планування та побудови тренувальних занять на різних етапах річного макроциклу

Між етапами багаторічного тренування немає чітких меж: їх тривалість обумовлена генетичними чинниками спортсменів, ступенем опанування ними програмного матеріалу, рівнем загальної та спеціальної підготовленості, структурою та змістом навчально-тренувального процесу (табл.2).

Таблиця 2

Тренувальні та змагальні навантаження на етапах підготовки

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Кількість змагань за рік	4-7	9-13	16-20	20-30
Кількість тренувальних занять на тиждень	3-4	5-7	7-11	10-14
Кількість тренувальних занять на день	1	1-2	1-3	1-3
Тривалість тренувальних занять,	90	90-180	120-180	120-240

хв.				
Обсяг циклічних навантажень в одному тренувальному занятті, км	4-15	10-25	10-30	10-40
Обсяг стрілецького навантаження в одному тренувальному занятті, к-сть пострілів	30-50	60-150	60-200	60-200

2. Режим роботи й наповнюваність навчальних груп.

Групи початкової підготовки комплектуються із здібних до успішного спортивного удосконалення хлопчиків і дівчаток 9-10 років. Комплектування груп здійснюється комісією, затвердженою радою школи, з обов'язковою участю тренера, який веде групу, за підсумками комплексного обстеження контингенту після півроку занять.

Навчально-тренувальні групи комплектуються із здібних до подальшого успішного спортивного удосконалення учнів, які пройшли початкову підготовку. Відбір у ці групи здійснюється комісією, затвердженою радою школи, у складі старшого тренера та тренера, група якого комплектується, а також за бажаною участю у ній не менш трьох найбільш досвідчених (у місті, області і т.д.) тренерів за результатами комплексної оцінки перспективності юних біатлоністів.

Групи спортивного удосконалення комплектуються у відповідності до зростаючих кваліфікаційних вимог, групи вищої спортивної майстерності – з біатлоністів високого класу.

Таблиця 3

Режим роботи на наповнюваність навчальних груп.

Рік навчання	Вік учнів, років	Максимальна кількість			Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	учнів у групі	годин на тиждень	
Групи початкової підготовки					

1-й Більше 1	90-10 10-12	5 5	12 10	6 8	Відбір та комплектування повноцінних за кількістю та якістю груп і виконання перевідних нормативів
Навчально-тренувальні групи					
1-й	12-13	4	8	12	Виконання перевідних нормативів із ЗПФ та СФП IV р. III р. II р.
2-й	13-14	4	8	14	
3-й	14-15	3	6	18	
Більше	15-16	3	6	20	
3	16-17	2	6	22	
Групи спортивного вдосконалення					
1-й	17-18	1	5	24	I р. КМС Підтвердити КМС або виконати КМС
2-й	18-19	1	4	26	
Більше	19-20	1	4	28	
2					
Групи вищої спортивної майстерності					
Увесь термін	20 і старші	1	3	32	МС, виступити в складі збірної команди України

3. Групи початкової підготовки.

3.1. Відбір.

Основний відбір до груп початкової підготовки проводиться у вересні, додатковий – протягом року.

На початку занять біатлоном (9-12 років) не варто застосовувати принципи спортивного відбору, а треба намагатись виконати основне завдання підготовки – залучити дітей до занять фізичною культурою та спортом засобами біатлону. Разом з цим, тренеру потрібно враховувати ознаки придатності до занять біатлоном, які можна виділити у дві основні групи – позитивні та негативні.

До позитивних ознак відносяться: гарний фізичний розвиток; працездатність і готовність тренуватися незалежно від зовнішніх умов; здібність тривало утримувати стрілецьку позу; висока координація, легке та швидке зрозуміння спортсменом дій та схильність до їх повторення;

відсутність помітного тремтіння рук і зброї в ході прицілювання; свідоме та активне відношення до навчання; зацікавленість, вдумливість і дисциплінованість; здібність до стійкості уваги; на контрольних тренуваннях і змаганнях, а також при напружених емоційних станах – наявність «бойової готовності» та відсутність надмірних відхилень у психічних і рухових функціях.

Як свідчить практика відбору, у спортсмена присутні як позитивні, так і негативні якості. До негативних ознак відносяться: швидке стомлення (загальне нервово та зорове); значне тремтіння зброї та підсилення її коливань при наближенні пострілу; посилене серцебиття, не викликане фізичним навантаженням; тремтіння рук і голови; збудженість і незібраність; надмірне затримання або поспішність пострілу; невідмічені постріли (відриви); скарги на незручність зброї, лижного інвентарю та одягу; негативне ставлення до участі в змаганнях.

До негативних якостей потрібно зарахувати також відхилення у стані здоров'я, що виключають можливість успішного удосконалення в біатлоні. До таких відхилень, крім антропометричних і функціональних, можна віднести поганий зір. Якщо у «чисто» стрілецькому спорті відхилення зору можна компенсувати шляхом раціонального відбору прицільних пристроїв або окулярів, то в біатлоні, де, з одного боку, сильна втома, викликана фізичним навантаженням, послаблює зір, порушуючи чіткість сприйняття, а з іншого – видимість погіршується під впливом багатьох чинників. Зумовлених метеорологічними умовами (дощ влітку, сніг зимою) та специфікою змагань (пар від дихання спортсмена, коливання повітря, викликане нагрівом ствола гвинтівки, сліпуча дія зустрічних променів сонця), застосування зазначених пристроїв неможливе.

До протипоказань для занять біатлоном можна віднести також явну невиваженість нервових процесів. Різку зміну настрою, невитриманість і недисциплінованість. Такі спортсмени не досягають стабільності у стрільбі, не одержують задоволення від тренувань і, як наслідок, припиняють заняття біатлоном.

Правильна, науково обґрунтована побудова тренувального процесу на першому етапі багаторічної підготовки є надійною засадою для досягнення високих спортивних результатів біатлоністів.

3.2. Підготовка.

Основні завдання:

1. Формування у дітей зацікавленості до занять спортом.
2. Зміцнення здоров'я та формування різнобічного фізичного розвитку.
3. Створення міцного рухового фундаменту.
4. Вивчення техніки пересування на лижах і стрільби.

Переважає спрямованість – загально підготовча, що передбачає виконання не менш 50-60% загально підготовчих вправ у загальному обсязі тренувальної роботи, широке використання елементів різних видів спорту, особливо ігрових, позитивний емоційний фон і різноманітність підготовки.

Тренувальні навантаження. Сумарний тижневий обсяг їх по закінченні початкової підготовки не повинен перевищувати 6 год. (3 заняття по 2 год.).

Зміст сторін підготовки. Фізична підготовка передбачає переважне використання загально підготовчих вправ, що забезпечують різнобічну фізичну підготовленість. Основна увага на розвиток спритності, гнучкості та швидкості, які без шкідливого впливу на організм удосконалюються в молодшому шкільному віці. Робота з розвиненням максимальної сили, а також анаеробних можливостей.

Найбільш ефективні засоби розвинення швидкості – рухливі та спортивні ігри; для удосконалення швидкості реакції – вправи зі зміною характеру рухової діяльності за сигналом, наприклад: біг з виконанням вистрибувань з присіду, стрибки в різні боки, біг зі зміною напрямку руху тощо.

У процесі силовій підготовки основну увагу приділяють розвитку найбільш слабких м'язових груп. У дітей 9-12 років це м'язи живота, спини, скісні м'язи тулуба, м'язи задньої ділянки стегна. У дівчаток нерідко відстають у розвитку м'язи рук. Вправи належить виконувати з різних вихідних положень. Поєднувати силові вправи з вправами на розслаблення, виключити напруження.

Найефективніші засоби розвинення у новачків: витривалості – кросовий біг, спортивні та рухливі ігри, веслування; спритності – рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики. Розвиток спритності потрібно сполучати з розвиненням стрибучості.

Вправи для розвитку гнучкості виконують не менш 3-4 разів на тиждень, тобто практично в кожному занятті. Проте треба враховувати

індивідуальний рівень цієї якості: комусь достатньо кількох хвилин відповідної роботи, для більшості ж початкуючих біатлоністів оптимальною є, приміром, 1-хвилинна програма розвитку гнучкості. Технічна підготовка передбачає оволодіння максимально широким арсеналом різноманітних рухових навичок і вмінь, що створює передумови для досягнення в майбутньому високої технічної майстерності, дозволяє сформувати адекватну морфо функціональним особливостям і варіативну техніку тому не варто обмежувати навчання техніки одним чи двома способами лижних ходів, намагатися стабілізувати техніку.

Теоретична підготовка – це переважно ознайомлення з раціональним режимом дня, засадами гігієни, правилами поведінки на тренувальних заняттях, побудовою зброї та технікою безпеки.

Психологічна підготовка початкуючого біатлоніста є невід’ємним компонентом виховної роботи, в основному спрямована на виховання дисциплінованості та відповідальності. Виховання вольових якостей здійснюється в іграх. Успіх виховної роботи на етапі початкової підготовки значною мірою залежить від особистості педагога, його вміння зацікавити учнів. До конкретних ефективних заходів належать зустрічі з видатними спортсменами, екскурсії та культпоходи, урочисте підбиття підсумків навчального року.

Побудова тренувального процесу. Спрямованість окремих занять – комплексна, що забезпечує різнобічність впливу та функціональну та психічну сфери юного спортсмена. Різні типи мікро- та мезоциклів ще не виділяються, вони просто тренувальні. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике, доцільним є одне-два заняття з малим і два заняття з середнім навантаженням. Річна підготовка будується за типом суцільного підготовчого періоду. На етапі, що розглядається. Не ставиться завдання цілеспрямованої підготовки до змагань і тому немає потреби у періодизації підготовки, проте потрібний тривалий (не менш 2 міс.) літній відпочинок від тренувань.

3.3. Змагальна практика, контроль фізичної та технічної підготовленості.

Загальна практика початкуючих біатлоністів насамперед спрямована на формування позитивного динамічного стереотипу. Програма змагань – багатоборна, кожний її номер дозволяє оцінити ту чи іншу складову

здібностей. Змагання організовуються святково у формі гри. Кожний номер програми передбачає оцінку техніки і визначеному періоді підготовки. Переможець визначається за сумою місць в усіх номерах програми.

По закінченні початкової підготовки проводиться комплексне медичне обстеження за звичайною схемою та здійснюється контроль підготовленості початкуючого біатлоніста з реєстрацією показників, поданих у табл. 4,5

Таблиця 4

Контрольні нормативи з фізичної підготовленості спортсменів – юнаків.

Контрольна вправа	Вік спортсменів, років:			
	9	10	11	12
Біг 30м з високого старту,с	5,5	5,4	5,3	-
Біг 60м з високого старту,с	-	-	11,0	10,0
Біг 100м,с	-	-	-	15,0
Підтягування на поперечці, к-сть разів	2	2-3	3	4
Згинання та розгинання рук в упорі, к-сть разів	5-6	7-9	12	15
Стрибок у довжину з місця,м	1,4-1,45	1,45-1,5	1,5-1,55	1,55-1,6
Стрибок у висоту з місця, м	0,3-0,35	0,35-0,4	0,4-0,45	0,4-0,45
Потрійний стрибок з місця,м	3,5 і <	3,8 і <	4,0 і <	5,0 і <
Біг 1000м, хв. с	-	Без урахування часу	4.30	4.00
Пересування на лижах 3км (класичний стиль), хв. с	-	Без урахування часу	16.40	16.00
Стрільба з пневматичної гвинтівки, 5х5 пострілів:				
по мішені (відстань 10м) з положенням лежачи та стоячи	-	На кучність пробоїн		
по установках		На кучність пробоїн		
Пересування на лижоролерах одночасним безкроковим ходом (200м),с	-	Без урахування часу	70	65
Пересування на лижоролерах безкроковим ходом з попереминою роботою руками (200м),с	-	Без урахування часу	85	80
Пересування на лижоролерах без палок (200 м), с	Без урахування часу		65	60

Таблиця 5

Контрольні нормативи з фізичної підготовки спортсменів – дівчат

Контрольна вправа	Вік спортсменів, років			
	9	10	11	12
1	2	3	4	5
Біг 30 м з високого старту,с	5,8	5,7	5,6	-
Біг 60 м з високого старту,с	-	-	12,5	11,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	3-4	5-7	10	12
Стрибок у довжину з місця,м	1,3-1,35	1,35-1,4	1,4-1,45	1,45-1,5
Стрибок у висоту з місця, м	0,25-0,3	0,3-0,35	0,3-0,35	0,35-0,4
Біг 500 м, хв. с	-	Без урахування часу	2.20	2.10
Пересування на лижах 3км (класичний стиль). хв. с	-	Без урахування часу	23.00	21.30
Стрільба з пневматичної гвинтівки, 5х5 пострілів:				
по мішені (відстань 10м) з положення лежачи та стоячи	-	На кучність пробоїн		
по установках	-	На кучність пробоїн		
Пересування на лижороллерах одночасним без кроковим ходом (200м),с	-	Без урахування часу	80	75
Пересування на лижороллерах безкроковим ходом з поперемінною роботою руками (200м),с	-	Без урахування часу	95	90
Пересування на лижороллерах без палок (200м),с	-	Без урахування часу	65	60

Таблиця 6

3.4. Основний програмний матеріал

Основні засоби тренування	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Ходьба різної інтенсивності	+	+	+

Біг по пересіченій місцевості з інтенсивністю:			
низькою	+	+	+
середньою	+	+	+
Імітація лижних ходів класичним стилем пересування:			
на місці	+	+	+
у русі	+	+	+
Біг по пересіченій місцевості з імітацією лижних ходів	+	+	+
Пересування на лижоролерах з інтенсивністю:			
низькою	-	+	+
середньою	-	+	+
Пересування на лижах класичним ходом на місцевості різної складності з інтенсивністю:			
низькою	+	+	+
середньою	+	+	+
високою	-	+	+
Спуски з гір різної крутості та складності в стійці:			
високій	+	+	+
середній	+	+	+
низькій	+	+	+
Повороти на місці:			
переступанням	+	+	+
махом	+	+	+
стрибком	+	+	+
Повороти під час руху з гори:			
переступанням	+	+	+
«плугом»	+	+	+
«упором»	+	+	+
на паралельних лижах	-	+	+
Пересування у підйомі різної крутості:			
ковзким кроком			
ступаючим кроком	+	+	+
біговим кроком	+	+	+
«напівялинкою»	+	+	+
«ялинкою»	+	+	+
«драбинкою»	+	+	+
Гальмування на лижах:			

«плугом»	+	+	+
«упором»	+	+	+
падінням	+	+	+
лижними палками	+	+	+
Вправи, що сприяють засвоєнню підготовки до стрільби з положення лежачи та стоячи	+	+	+
Стрільба з пневматичної гвинтівки без фізичного навантаження на кращий результат, на кучність пробоїн	-	+	+
Холостий тренаж з пневматичної гвинтівки: без фізичного навантаження після фізичного навантаження	+	+	+
	-	+	+
Стрільба з пневматичної гвинтівки після бігу з інтенсивністю:			
низькою	-	+	+
середньою	-	+	+
високою	-	-	+
Стрільба з пневматичної гвинтівки після пересування на лижах до дистанції з інтенсивністю:			
низькою	-	+	+
середньою	-	+	+
високою	-	-	+
Стрільба після пересування на лижах з інтенсивністю:			
низькою	+	+	+
середньою	-	+	+
Загальнофізична підготовка:			
легка атлетика(бігові та стрибкові види)			
гімнастика			
спортивні ігри	+	+	+
плавання	+	+	+
веслування	+	+	+
	+	+	+

Примітка. При проведенні занять зі стрілецької підготовки використовується пневматична та зброя калібру 5,6 мм.

4. Навчально-тренувальні групи

4.1. Відбір

Система відбору до навчально-тренувальних груп – двоступенева. На першому ступені здійснюється «відсів» малоперспективних дітей з урахуванням: 1) динаміки становлення майстерності; 2) ступеня мотивації до цілеспрямованої підготовки; 3) загальної та допоміжної технічної підготовленості; 4) «відчуття снігу», вміння переключатися з динамічної роботи на статичну.

Другий ступінь оцінки перспективності проводиться за участю медичних працівників і біологів з використанням сучасної реєструючої апаратури, передбачає оцінку: 1) стану здоров'я; 2) рівня спеціалізованих сприймань - «почуття часу» та величини зусиль, що розвиваються; 3) швидкість здібностей (елементарних форм прояву швидкості); 4) силових здібностей (оцінюються окремо максимальна та вибухова сила, силова витривалість); 5) координаційних здібностей; 6) гнучкості; 7) функціональних можливостей енергозабезпечення – МКС, відносно МСК, МБК тощо (табл. 13).

Таблиця 13

Методика оцінки перспективності юних біатлоністів

Критерії, показники	Відповідальний за реєстрацію	Одиниці виміру, шкали оцінки
1	2	3
Стан здоров'я	Лікар диспансеру	«5» - здоровий; «4» - відхилення в стані здоров'я не можуть істотно вплинути на подальше спортивне удосконалення
Соціологічні та психологічні показники:		

ступінь мотивації до подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки	Тренер	«1» - «5» бал.
Ставлення сім'ї біатлоніста до спорту	-«»-	
Біологічний вік	Лікар	Оцінка здійснюється на підставі педагогічних спостережень: «5» - ретардація, середній темп біологічного дозрівання; «4» - акселерація на 1 рік, «3» - на 2 роки
Динаміка становлення майстерності	Тренер	Оцінюється в діапазоні «1» - «5» бал. за динамікою показників етапного контролю
Морфотип: візуальна оцінка відповідності морфотипу вимогам біатлону	Експертна бригада	«1» - «5» бал
Технічна підготовленість	-«»-	«1» (-) – (-) «5» бал. Експерти орієнтуються на довжину та частоту кроку лижного ходу, виносу та поставлення палки на сніг (асфальт) і відштовхування лижними палками під час проходження 50-метрового відрізка дистанції взимку – на лижах, у безсніжний період – на лижороллерах
Фізична підготовленість: вибухова сила силова витривалість	Тренер -«»-	Оцінюється за висотою стрибка угору з двох ніг: хлопчики 11-12 років – 40см і вище; дівчатка – 35см і вище. Хлопчики – 4 рази та більше підтягування на поперечині; дівчатка –

швидкісні здібності	Тренер	12 разів і більше згинання та розгинання рук в упорі лежачи Оцінюються за часом пробігу 60м з високого старту: хлопчики 11-12 років – 11,0с і швидше; дівчатка – 12,5с і швидше
загальна тривалість	Тренер	Оцінюється за часом пробігу відрізків дистанції: хлопчики 11-12 років – 1000м, 4 хв. 30с і швидше; дівчатка – 500м., 2 хв. 20с і швидше
ефективність анаеробного енергозабезпечення організму	Тренер	«1» - «5» бал. визначається тривалістю затримки дихання під час вдиху (проба Штанге). Хлопчики 11-12 років: «5» - 50с і більше; «4» - 40-49 с; «3» - 39с і менше. Дівчатка: «5» - 45с і більше; «4» - 35-44с; «3» - 34с і менше.

Примітка. У групі залишається 8 чол., які набрали найбільшу суму балів, тобто із складу початкової підготовки «відсіюються» майже 50% учнів.

4.2. Підготовка.

Основні завдання:

1. Формування мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки.
2. Підвищення рівня загальної, допоміжної та спеціальної підготовленості.
3. Створення міцного фундаменту високої технічної підготовленості.

Переважна спрямованість підготовки – допоміжна, що передбачає приблизно таке співвідношення загальнопідготовчих, допоміжних і спеціальних засобів тренування – 30% : 50% : 20%.

Найважливіший принцип підготовки: застосування доступних юному біатлоністу параметрів тренувальної роботи та змагальної практики, розвинення його фізичних якостей та функціональних можливостей в суворій відповідності до особливостей складного підліткового віку з урахуванням природного розвитку різних якостей та здібностей.

Тренувальні навантаження. Динаміка навантажень характеризується поступовим і неухильним зростанням загального обсягу з кожним черговим великим циклом тренування.

Зміст сторін підготовки. Основний зміст фізичної підготовки - загально підготовчі та допоміжні вправи, обсяг яких у сумі має складати близько 80% загального обсягу тренувальної роботи. Увага приділяється переважно розвитку гучності, швидкості, координаційних здібностей та підвищенню аеробних можливостей. З великою обережністю планується робота, спрямована на розвинення анаеробних можливостей. Для розвитку сили використовують різноманітні загально підготовчі, допоміжні та спеціально-підготовчі вправи, що дозволяють розвивати м'язові групи, які несуть основне чи додаткове навантаження під час пересування на лижах, а також вправи з навантаженням (набивні м'ячі, гантелі, гумові амортизатори, спеціальні лижні та загальні тренажери). Важливим є широке використання стрибкових вправ – фундаменту для наступного якісного виконання техніки лижних ходів. Час, що витрачає на силову підготовку в тренувальному занятті на даному етапі, – не більше 20хв.

Основні засоби швидкісної підготовки – поряд із загально підготовчими вправами (бігом, іграми, гімнастичними вправами)- спеціально-підготовчі вправи, спрямовані як на розвиток окремих компонентів швидкісних здібностей (латентний період рухової реакції, швидкість виконання окремого руху, частота рухів), так і вдосконалення їх у комплексі.

Великої уваги потребує розвиток гнучкості. На початку етапу розвивається загальна гнучкість, наприкінці – поступово збільшується обсяг вправ, спрямованих на розвинення спеціальної гнучкості.

У процесі розвитку витривалості поряд з широким використанням загально підготовчих заходів (біг, веслування, катання на ковзанах на

ковзанах, спортивні та рухливі ігри) поступово збільшується частка допоміжних і соціально-підготовчих вправ. Розвинення витривалості у юних біатлоністів здійснюється головним чином під час виконання фізичної роботи великої та поміркованої інтенсивності. Провідне місце тут займає дистанційно-рівномірний метод, що передбачає про бігання або пересування на лижах довгих дистанцій (5-10 км і більше) в рівномірному темпі. Під час про бігання (проходження) на лижах юними біатлоністами довгих відрізків важливо простежити, щоб ЧСС не виходила за межі 145-175 уд./хв. і дистанція не була надто тривалою. Перевантаження призводить до дискоординації діяльності системи і органів, які забезпечують споживання та утилізацію кисню.

Розвиненню спритності сприяють вправи, які вимагають несподіваного (нетрадиційного) вирішення рухових завдань, а також відомі вправи, що виконуються в ускладнених умовах.

Технічна підготовка передбачає засвоєння великої кількості різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Головним напрямком технічної підготовки є такий підбір фізичних вправ і завдань, щоб у біатлоністів не формувалася жорсткий руховий стереотип, а структура технічної підготовленості відповідала би функціональному стану організму. Важливо вміло застосовувати наочні орієнтири: рухові або звукові образи їх порівняння іноді дають більший ефект, ніж тривалі словесні пояснення. Орієнтиром, наприклад, можуть бути звукові відтворення оптимального темпу рухів.

Тактична підготовка зводиться переважно до вивчення змагальних положень тактики, відпрацювання провідного варіанту тактики змагальної діяльності біатлоніста – рівномірного подолання дистанції та формування уміння правильно розподіляти сили у ході змагальної боротьби.

Психологічна підготовка передбачає поступово зростаючу роль виховання вольових якостей. Для цього в тренувальний процес у поступово зростаючій мірі вводяться додаткові труднощі, а також створюється змагальний мікроклімат.

Теоретична підготовка передбачає вивчення правил змагань, особистої та суспільної гігієни, техніки лижних заходів і засад мелодики тренування. У табл. 14 наведені орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки та її обсяг.

Навчальний план з теоретичної підготовки для навчально-тренувальних груп
з біатлону, год.

Тема заняття	Рік навчання				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6
Лижний спорт у системі фізичного виховання	1	2	3	4	5
Історія розвитку та сучасний стан біатлону	1	1	1	1	1
Техніка безпеки у біатлоні	4	6	6	6	6
Техніка стрільби у біатлоні	-	-	2	2	1
Вивчення та аналіз техніки стрільби у біатлоні (зовнішня балістика)	7	10	12	10	10
Стислі відомості про побудову та функції організму людини	2	2	4	4	4
Характеристика та аналіз трас, стрільбищ для біатлону	-	-	3	4	4
Умови ковзання, застосування парафінів і лижних мастил	-	-	4	4	4
Одяг, інвентар і зброя біатлоніста	3	4	6	6	6
Аналіз сил, що діють на біатлоніста під час пересування на лижах	-	2	4	6	10
Техніка класичних лижних ходів	6	6	10	8	8
Техніка ковзанярських ходів	2	4	8	12	19
Засади методики тренування в біатлоні	-	1	2	2	4
Спеціальні тренувальні засоби в підготовці біатлоністів	-	2	4	6	10
Тактика підготовки біатлоніста та аналіз тактичних дій в біатлоні	-	1	2	4	10
Фізичні якості біатлоніста	-	1	2	4	10
Швидкісно-силова підготовка біатлоніста у безсніжний період року	-	1	1	2	4
Швидкісно-силова підготовка біатлоніста у сніговий період року	-	-	-	1	2
Тренування в лижних гонках і біатлоні	-	1	4	4	8
Гігієна, загартовування, розклад дня, режим харчування спортсмена	6	6	6	6	6
Правила змагань у біатлоні	2	2	4	6	6
Усього:	34	51	87	105	135

Виховна робота. З-поміж чинників, що великою мірою впливають на формування особистості спортсмена, значущими є:

особистість тренера;

організація навчально-тренувального процесу;

колектив;

ставлення до традицій;

система заохочень, головним чином моральних;

наставництво більш дорослих і кваліфікованих спортсменів.

як конкретні виховні заходи пропонуються:

екскурсії та культпоходи;

тематичні диспути, бесіди, свята;

зустрічі з видатними спортсменами;

колективний та індивідуальний аналіз тренувальної та змагальної діяльності;

відео- та телеогляд міжнародних змагань з наступним їх колективним обговоренням.

Побудова тренувального процесу. Переважне місце займають заняття комплексної спрямованості. Заняття вибіркової спрямованості складають лише 20-25% загальної кількості. Річна підготовка, як правило, одно циклова, при цьому підготовчий період – тривалий, змагальний – недовгий, перехідний – нечітко виявлений.

Засоби відновлення. Застосовуються переважно педагогічні засоби відновлення, тобто раціональна побудова тренувального процесу. З медико-біологічних і фізіотерапевтичних засобів – вітамінізація, теплий душ, з психологічних – чинники, що забезпечують позитивний емоційний фон занять (різноманітність місць їх проведення, широке використання ігрового методу та ін.).

Рекомендовані параметри тренувальної роботи для навчально-тренувальних груп з біатлону

Параметр	Рік навчання				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Кількість навчальних годин на рік	520	624	832	936	1040
Приблизна кількість занять на рік	208	208	312	312	312
Кількість навчальних годин на тиждень	10	12	16	18	20
Обсяг циклічного навантаження, км: хлопчики	1600	1820	2100	2600	3100
дівчатка	1300	1500	1700	1900	2400

4.3. Змагальна практика, контроль фізичної та технічної підготовленості.

Програма змагань багатоборна – її номери повинні відображати вузлові складові підготовки біатлоніста.

Орієнтовна програма змагань для юних біатлоністів.

Безсніжний період підготовки.

Перший день:

біг 100м;

підтягування на поперечині (хлопці);

згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата);

стрільба 10 x 10 пострілів по мішені (відстань 50м) лежачи та стоячи;

біг: хлопці – 1500 м; дівчата – 1000 м.

Другий день:

перегони на лижоролерах за програмою «Спринтерська гонка»: хлопці 3-4км; дівчата – 2-3 км.*

Третій день:

перегони на лижоролерах за програмою «Естафета»: юнаки – 3х5км, 3х3км; дівчата – 3х3км.*

* Довжина змагальної дистанції задається залежно від віку спортсмена.

Сніжний період підготовки

Перший день:

лижні перегони по пересіченій місцевості: хлопці – 5-10км; дівчатпа – 3-5км.

Другий день:

лижні перегони по пересіченій місцевості за програмою «Спринтерська гонка»: хлопці – 5-7,5км; дівчата – 3-5км.*

Третій день:

Лижні перегони по пересіченій місцевості за програмою «Естафетна гонка»: хлопці та дівчата – 3х3 км, 3х5 км.*

* довжина змагальної дистанції задається залежно від віку спортсмена.

Вимоги до спортивної підготовленості та контрольні нормативи з фізичної підготовленості по роках навчання подані в табл. 16,17.

Таблиця 16

Контрольні нормативи з фізичної підготовленості спортсменів – юнаків.

Контрольна вправа	Вік спортсменів, років:				
	13	14	15	16	17
Біг з високого старту,с	9,6	9,4	-	-	-
Біг 100м,с	14,5	13,9	13,5	13,3	13,2
Підтягування на поперечці, к-сть разів	5	6	8	10	12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	17	20	25	30	35
Стрибок у довжину з місця,м	1,6-1,65	-	-	-	-
Стрибок у висоту з місця, м	0,4-0,45	-	-	-	-
Біг 1000м, 35в..с	3,50	3,30	-	-	-
Біг 1500м, 35в.. с	-	-	5,30	5,15	5,00

Пересування на лижах 5 км, 36в.. с	25,20	24,20	-	-	-
Пересування на лижах 10км, 36в.. с	-	-	41,30	40,00	39,00
Стрільба з положення лежачи/стоячи, 10х10 пострілів: по мішені №7(відстань 50м) по установках	На кучність	65/- 5/-	70/50 6/5	75/55 7/6	80/60 8/7
Виконання розрядних нормативів: з лижних гонок з біатлону	I юн.	I юн.	III IV	II III	II II
Пересування на лижоролерах одночасним 36в.36кроковим ходом: 200м,с 500м, 36в.. с	61 -	58 без	55	53	-
Пересування на лижоролерах без кроковим ходом з поперемінною роботою руками: 200м,с 800м, 36в.. с	75 -	71	67	63	- 3,20
Пересування на лижоролерах без палок: 200м,с 500м, 36в.. с	55 -	- 2,40	- 2,35	- 2,30	- 2,25

Таблиця 17

Контрольні нормативи і фізичної підготовленості спортсменів – дівчат

Контрольна вправа	Вік спортсменів, років				
	13	14	15	16	17
1	2	3	4	5	6
Біг 60м з високого старту,с	10,0	9,6	-	-	-
Біг 100м,с	-	-	16,0	15,5	15,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	14	17	20	25	30
Стрибок у довжину з місця,м	1,5-1,55	-	-	-	-
Стрибок у висоту з місця,м	0,35 -0,4	-	-	-	-
Біг 500м, хв. с	2.00	1.55	-	-	-
Біг 1000м,хв. с	-	-	4.15	4.12	4.00
Пересування на лижах 3 км (класичний стиль), хв. с	20.12	17.15	-	-	-

Пересування на лижах 5 км, хв. с	-	-	25.38	23.30	21.00
Стрільба, 10х10 пострілів: по мішені №7 (відстань 50м) з положення лежачи/ стоячи по установках	На кучність	65/- 5/-	70/50 6/5	75/55 7/6	80/60 8/7
Виконання розрядних нормативів: з лижних гонок з біатлону	I юн.	I юн.	III IV	II III	II II
Пересування на лижоролерах одночасним без кроковим ходом: 200 м,с 500 м, хв. с	71 -	68	65	63	- 3.10
Пересування на лижоролерах без кроковим ходом з поперемінною роботою руками: 200 м,с 500 м, с	85 -	81	77	73	- 3.40
Пересування на лижоролерах без палок: 200 м,с 500 м,хв. с	55 -	- 2.40	- 2,35	- 2.30	- 2.25

Контроль. Щорічно проводиться поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менш 3 разів протягом року – етапний медичний контроль.

У процесі контролю підготовленості провідне місце займає оцінка її фізичної та технічної сторін.

Програма оцінки технічної підготовленості:

1). Експертна оцінка техніки лижних засобів*. Про бігання на лижах (лижоролерах) трьох 50-метрових від примірної до максимальної – класичним або вільним стилем (залежно від року навчання). Основна увага приділяється ефективності, одноопорного ковзання, виносу махової ноги вперед, відштовхування лижними палками.

2). Експертна оцінка техніки проходження підйому. Про бігання трьох 100-150метрових відрізків з різною інтенсивністю – від помірної до максимальної – класичним або вільним стилем (залежно від року навчання).

3). Програма контролю змагальної діяльності. Визначаються:

час подолання відрізка дистанції від старту до першого вогневого рубежу;

час проходу до вогневих рубежів, 50-метровий відрізок дистанції вогневими рубежами;

час виконання стрілецьких дій та змагальний час перебування на вогневому рубежі;

сумарний результат стрільби на вогневих рубежах;

час подолання відрізка дистанції від останнього вогневого рубежу до фінішу;

середня швидкість про бігання змагальної дистанції.

* Оцінка здійснюється за типом сусідства у видах спорту, пов'язаних з координацією рухів, за 5-ти бальною системою. У складі експертної бригади (не менше 3 чол.) – тренер спортсмена, провідні тренери, в тому числі заслужені з інших спортивних шкіл.

Таблиця 18

4.4. Основний програмний матеріал.

Основні засоби тренування	Вік спортсменів, років:		
	13-14	15-16	17
1	2	3	4
Ходьба різної інтенсивності	-	+	+
Біг по пересіченій місцевості з інтенсивністю:			
низькою	+	+	+
середньою	+	+	+
високою	+	+	+
Імітація лижних ходів класичним стилем пересування:			
на місці	+	+	+
в русі	+	+	+
Імітація лижних ходів вільним стилем пересування:			
на місці	+	+	+
в русі	+	+	+

Біг по пересіченій місцевості з імітацією під час руху	+	+	+
Пересування на лижоролерах з інтенсивністю: низькою середньою високою	 + + +	 + + +	 + + +
Пересування на лижах класичним ходом на місцевості різної складності з інтенсивністю: низькою середньою високою	 + + +	 + + +	 + + +
Пересування на лижах ковзанярським ходом на місцевості різної складності з інтенсивністю: низькою середньою високою	 + + -	 + + +	 + + +
Спуски з гір низької крутості та складності в стійці: високій середній низькій	 + + +	 + + +	 + + +
Повороти під час руху з гори: переступанням «плугом» упором на паралельних лижах	 + + + +	 + + + +	 + + + +
Пересування у підйомі різної крутості: ковзким кроком ступаючим кроком біговим кроком «напівялинкою» «ялинкою»	 + + + + +	 + + + - -	 + + + - -
Пересування у підйомі різної крутості ковзанярськими ходами: одночасним однокроковим одночасним двокроковим напівковзанярським поперемінним	 + + + +	 + + + +	 + + + +

Гальмування на лижах: «плугом» «упором»	+	+	+
Вправи що сприяють засвоєнню підготовки до стрільби з положення лежачи та стоячи	+	+	+
Стрільба без фізичного навантаження на кращий результат: з пневматичної гвинтівки з малокаліберної гвинтівки	+	+	+
Стрільба без фізичного навантаження на кращий результат з обмеженням часу: з пневматичної гвинтівки з малокаліберної гвинтівки	+	+	+
Стрільба без фізичного навантаження на кращий результат з інтенсивністю: низькою середньою високою	+	+	+
Холостий тренаж з пневматичної зброї: без фізичного навантаження після фізичного навантаження	+	-	-
Стрілецький тренаж з малокаліберної зброї: без фізичного навантаження після фізичного навантаження	+	+	+
Стрільба з пневматичної гвинтівки після бігу з інтенсивністю: низькою середньою високою	+	+	+
Стрільба з малокаліберної зброї після бігу з інтенсивністю: низькою середньою високою	+	+	-
Стрільба з пневматичної зброї після пересування на лижах по дистанції з інтенсивністю: низькою середньою високою	+	+	+

Стрільба після пересування на лижах з інтенсивністю:			
низькою	+	+	+
середньою	+	+	+
високою	+	+	+
Загально фізична підготовка:			
легка атлетика (бігові та стрибкові види)	+	+	+
гімнастика	+	+	+
спортивні ігри	+	+	+
плавання	+	+	+
веслування	+	+	+

5. Групи спортивного удосконалення.

5.1. Відбір

Умови зарахування до груп спортивного удосконалення: відсутність медичних протипоказань до фізичних навантажень (визначається за даними диспансеризації за участю лікаря спортивної школи); високий рівень мотивації до подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки (оцінюється з урахуванням педагогічних спостереження тренера, а також у процесі співбесід із спортсменом та його батьками); сприятлива вікова динаміка спортивних результатів. Незначні відхилення від зазначених умов не є перешкодою для зарахування біатлоніста до групи спортивного удосконалення.

5.2. Підготовка.

Основне завдання – створення передумов для ефективної підготовки на наступному, найбільш напруженому, вирішальному етапі підготовки – в групах вищої спортивної майстерності, що передбачає створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, не вичерпуючи резервів для ускладнення процесу підготовки у групах вищої спортивно майстерності.

Тренувальні навантаження. Обсяг тренувальної роботи наприкінці навчання в групах спортивного удосконалення – 70-80% аналогічно обсягу в групах вищої спортивної майстерності.

Зміст різних сторін підготовки. Головне завдання фізичної підготовки – створення передумов для досягнення на наступному етапі підготовки індивідуального максимуму рівня спеціальної фізичної підготовленості. Значно зростає частка спеціально-підготовчих і змагальних справ, а загально підготовчих – суттєво скорочується. Більше, ніж у навчально-тренувальних групах, диференціюється тренувальний процес з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена (табл. 32).

Таблиця 32

Рекомендовані параметри тренувальних навантажень для груп спортивного удосконалення з біатлону

Параметр навантаження	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Кількість навчання годин на рік	1144	1246	1456
Приблизна кількість занять на рік	312	468	572
Кількість навчальних годин на тиждень	22	24	28
Обсяг циклічного навантаження, км:			
юнаки	3640	4100	4500
дівчата	2850	3200	3600

У процесі силовий підготовки потрібно враховувати, що високий рівень силових якостей, які виявляються при виконанні вправ, ще не гарантує високих силових здібностей на змагальній дистанції. Тому основну увагу треба приділяти спеціально-підготовчим вправам, близьким за структурою рухів діям під час пересування на лижах. Цій умові багато в чому відповідають вправи, що виконуються з використанням блочних пристроїв, тренажерів, гумових амортизаторів. Імітацій лижних ходів на місці та під час руху по рівній місцевості та у підйом, пересування на лижоролерах.

Провідний засіб удосконалення швидкісних можливостей – про бігання коротких відрізків з максимальною або близькою до неї швидкістю. Різноманітність вправ не тільки підвищує емоційність тренування, але й запобігає формуванню «швидкісного бар'єру».

При розвиненні гнучкості основна увага приділяється рухливості в суглобах. Що мають найбільше значення для спеціалізації біатлоніста.

Широко використовуються вправи, спрямовані на одночасний розвиток рухливості в суглобах і силових якостей.

Розвиток витривалості спрямований переважно на удосконалення її спеціального компонента, що визначає досягнення високих результатів. Удосконалення загальної витривалості здійснюється з урахуванням спеціалізації біатлоніста.

Технічна підготовка головним чином спрямована на детальне вивчення рухових дій, стабілізацію її основних ланок. На цьому етапі формується раціональна часова, просторова та динамічна структура рухів. Оволодіння технічною майстерністю вимагає різноманітності у застосуванні традиційних вправ (імітації лижних ходів, пересування на лижоролерах з різною інтенсивністю по місцевості різного профілю; удосконалення окремих елементів рухів технікою лижних ходів, підходу до вогневих рубежів, стрілецьких дій на вогневих рубежах, техніки стрільби, ритму стрільби та відходу з вогневих рубежів тощо).

Тактична підготовка передбачає удосконалення основних варіантів тактики подання змагальної дистанції з прискореним подоланням її першої половини, найшвидшим подоланням другої, варіюванням швидкості на різних її відрізках. Проте, головна увага спрямована на рівномірне подолання дистанції.

Особлива увага приділяється швидкості підходу до вогневого рубежу та швидкості стрільби. Розширенню діапазону тактичних умінь і навичок, сприяють відпрацюванням тактики «лідера» в забігах з рівними за силою суперниками, оволодіння «пильнуючою» тактикою з бурхливим фінішуванням у кінці дистанції, відпрацювання подовженого фінішу.

Теоретична підготовка спрямовується на ознайомлення спортсмена із закономірностями формування спортивної форми, особливостями підготовки до змагань, грамотним веденням обліку виконаної роботи. А також вивчення системи використання засобів відновлення (табл.33).

Таблиця 33

Навчальний етап з теоретичної підготовки для груп спортивного удосконалення з біатлону, год.

Тема заняття	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4

Техніка безпеки у біатлоні	4	-	4
Вивчення та аналіз техніки стрільби в біатлоні (зовнішня балістика)	10	10	12
Стислі відомості про побудову та функції організму людини	6	-	6
Характеристика та аналіз трас, стрільбищ для біатлону	8	8	8
Умови показання, застосування парафінів і лижних мастил	10	12	12
Одяг, інвентар і зброя біатлоністів	6	6	6
Аналіз сил, що діють на біатлоніста під час пересування на лижах	10	10	10
Техніка класичних ходів	6	6	6
Техніка ковзанярських ходів	20	20	20
Засади методики тренування в біатлоні	6	6	6
Спеціальні тренувальні засоби в підготовці біатлоністів	10	10	10
Тактика підготовки біатлоніста та аналіз тактичних дій в біатлоні	18	20	24
Фізичні якості біатлоніста	10	10	14
Швидкісно-силова підготовка в безсніжний період року	6	6	8
Швидкісно-силова підготовка у сніжний період	6	6	8
Тренування в лижних гонках і біатлоні	8	8	8
Гігієна, загартовування, розклад дня, режим харчування спортсмена	8	8	10
Правила змагань в біатлоні	10	10	14
Усього:	162	166	186

Психологічна підготовка передбачає зростання ролі введення в тренувальний процес додаткових труднощів. Використання змагального методу (особливо наприкінці навчання в групах спортивного удосконалення) з його атмосферою високої конкуренції пов'язане із застосуванням комплексу організаційних і методичних прийомів, спрямованих на створення змагального мікроклімату. Суттєве значення має також формування правильного ставлення до великих навантажень, уміння переносити значне стомлення.

У процесі психологічної підготовки біатлоністів значної уваги потребує розвиток стійкості та стабільності вольових проявів.

Виховна робота. Біатлоністи груп спортивного удосконалення повинні усвідомлювати, що мета занять біатлоном – не тільки задоволення особистих потреб (поїздки, матеріальне заохочення, вдоволення самолюбства), але й виконання обов’язку перед командою, а для деяких у майбутньому – і відстоювання спортивної честі держави. Конкретні чинники та заходи виховної роботи – приблизно ті ж самі, що й для навчально-тренувальних груп, але з урахуванням особливостей вже не підліткового, а юнацького віку.

Побудова тренувального процесу. Заняття комплексної спрямованості (особливо наприкінці навчання в групах спортивного удосконалення) широко застосовуються лише на загально підготовчому етапі мікроциклу. Орієнтовне співвідношення занять комплексної та вибіркової спрямованості – 40% : 60%. Частка занять з великими та значними навантаженнями досягає наприкінці навчання в групах спортивного удосконалення 50-60% загальної їх кількості. Плануються всі типи мікро- та мезоциклів, крім ударних. Побудова макроциклів передбачає чітку періодизацію підготовки. У змагальному періоді, на відміну від роботи з групами вищої спортивної майстерності, ще не вирізняється етап підготовки до головних змагань. Перехідні періоди тривають лише 45 днів.

Засоби відновлення. Нижче наводиться класифікація відновлювальних засобів, що рекомендуються в процесі підготовки груп спортивного удосконалення:

педагогічні –

раціональне поєднання тренувальної роботи, змагальної практики та відпочинку;

медико-біологічні –

вітамінізація, теплий душ, ручний масаж, сухо повітряна та парна лазні, ультрафіолетове опромінення;

психологічні –

забезпечення позитивного фону підготовки (різноманітність місць занять, використання змагального та ігрового методів тощо).

5.3. Змагальна практика, контроль фізичної та технічної підготовленості.

Біатлоністи змагаються з дисциплін, визначених програмою Олімпійських ігор. Плануються, як правило, два головних змагання протягом року – наприкінці літа та взимку, що передбачає двоциклове планування річної підготовки. Календар змагань будується таким чином, щоб забезпечити планомірний розвиток спортивної форми.

Контроль різних сторін підготовленості та стану здоров'я біатлоністів проводиться протягом року в декілька етапів. На початку навчального року (вересень) здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) та двічі на рік – наприкінці осінньо-зимового та весняно-літнього макроциклів – етапний медичний контроль підготовленості та змагальної діяльності біатлоністів.

Вимоги до спортивної підготовленості, контрольні нормативи з фізичної підготовки представлені в табл. 34 та 35.

Таблиця 34

Контрольні нормативи з фізичної підготовленості спортсменів- юнаків

Контрольна вправа	Вік спортсменів, років:		
	17	18	19
1	2	3	4
Біг 100м,с	13,2	13,0	12,6
Підтягування на поперечині, к-сть разів	12	12	15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	35	40	50
Біг 1500м, хв. с	5.00	4.40	4.25
Пересування на лижах 10км, хв. с	39.00	37.30	35.40
Стрільба з положення лежачи/стоячи, 10х10 пострілів:			
по мішені №7 (відстань 50м)	80/60	85/65	95/75
по установках	8/7	9/8	9/9
Виконання розрядних нормативів:			
з лижних гонок	Пр.	Ір.	
з біатлону	Пр.	Ір.	Ір.
Пересування на лижоролерах одночасним без кроковим ходом 500м. хв. с	2.50	2.40	2.30
Пересування на лижоролерах без			

кроковим ходом з поперемінною роботою руками 800м, хв. с	3,20	3.10	3.00
Пересування на лижоролерах без палок 500м, хв. с	2,25	2.20	2.15

Таблиця 35

Контрольні нормативи з фізичної підготовки спортсменів – дівчат

Контрольна вправа	Вік спортсменів, років:		
	17	18	19
Біг 100м,с	15,0	14,8	14,6
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть	30	30	30
Біг 1000м, хв. с	4.00	3.56	3.50
Пересування на лижах 5 км, хв. с	21.00	20.00	18.00
Стрільба з положення лежачи/стоячи, 10х10 пострілів: по мішені №7 (відстань 50м) по установках	80/60 8/7	85/65 9/9	95/75 9/9
Виконання розрядних нормативів: з лижних гонок з біатлону	Пр. ІІр.	Ір. ІІр.	- Ір.
Пересування на лижоролерах одночасним без кроковим ходом 500м, хв. с	3.10	3.00	2.50
Пересування на лижоролерах без кроковим ходом з поперемінною роботою руками 500м, хв. с	3.40	3.30	3.20
Пересування на лижоролерах без палок 500м, хв. с	2.25	2.20	2.15

5.5 Тренувальні програми для груп спортивного удосконалення

Тренувальні програми для груп спортивного удосконалення розробляються відповідно до індивідуальних планів підготовки спортсменів. У них передбачається виконання фізичних навантажень залежно від індивідуальних здатностей та здібностей спортсмена.

У разі перебування спортсмена в збірній команді України такі плани розробляються головними та старшими тренерами з виду спорту.

6. Групи вищої спортивної майстерності

Етап спортивного удосконалення посідає важливе місце в системі спортивної підготовки. Одним з визначних його чинників є вікова межа спортивних досягнень, років:

	Чоловіки	Жінки
Початок етапу	23-24	22-23
Закінчення	31-33	29-31
Тривалість етапу, років	8-9	7-8

6.1. Відбір

Умови відбору до груп вищої спортивної майстерності: виконання відповідних тестових показників; наявність достатнього тренувального та змагального досвіду; перспективність спортсмена; відсутність захворювань, травм, що перешкоджають досягненню вищої майстерності, а також вірогідної їх появи.

6.2. Підготовка

Завдання етапу: максимальна реалізація індивідуальних можливостей; використання арсеналу традиційних та нетрадиційних засобів підготовки, які обумовлюють зростання спеціальної підготовленості біатлоністів.

Тренувальні навантаження. Загальний річний обсяг фізичних навантажень зростає (до 70% і більше) у порівнянні з попереднім етапом підготовки (табл. 39).

Таблиця 39

Рекомендовані параметри тренувальних навантажень для груп вищої спортивної майстерності з біатлону

Параметр навантаження	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Кількість тренувальних годин на рік	1500	1500	1560
Приблизна кількість занять на рік	580	600	630
Кількість тренувальних годин на			

тиждень	30	30	30
Обсяг циклічного навантаження,км:			
чоловіки	5100-6500	5700-6000	6240-6500
жінки	4000-4500	4500-5000	5100-5600

Зміст сторін підготовки. Фізична підготовка спрямована переважно на розвиток рухових якостей в суворій відповідності до специфічних умов змагальної діяльності, що передбачає значне збільшення частки спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Технічна підготовка потребує постійного запровадження методів об'єктивної оцінки аналізу структури рухів (використання кіно-та відеотехніки, точних методів вивчення динамічної а кінематичної структур рухів, математичних методів та обчислювальної техніки).

Тактична підготовка – це головним чином відпрацювання таких тактичних варіантів подолання дистанції лижної гонки та стрільби, які найбільшою мірою відповідають генетично обумовленим можливостям біатлоніста.

Психологічна підготовка передбачає широке використання засобів, за допомогою яких можна підвищити психічну надійність біатлоніста під час виступу у відповідальних змаганнях.

Комплекс теоретичної підготовки складається з пізнавального матеріалу, потрібного для ефективної підготовки до вищих досягнень, що потребує поряд з творчим спілкуванням з тренером, науковими працівниками. Лікарями самотійного творчого ставлення до занять спортом.

Побудова тренувального процесу характеризується пріоритетним (до 80% і більше) використанням занять спеціалізованої спрямованості. Заняття загальної спрямованості використовуються в перехідному періоді макроциклу та на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду. Структура підготовки містить усі типи мікро- та мезоциклів. Часто застосовуються серії змагальних мікроциклів – коли спортсмен практично безперервно бере участь у змаганнях. Розповсюдженим варіантом побудови мезоциклів є чергування серії ударних і змагальних мікроциклів з відновлювальними.

При побудові макроциклів особливу значущість набуває етап безпосередньої підготовки до головних змагань (4-6 тижнів до початку

змагань). На цьому етапі треба особливу увагу звернути на індивідуальні можливості спортсменів.

Тренувальний процес має будуватися з урахуванням чинників, що обумовлюють рівень спортивних досягнень біатлоністів:

1. Сучасні умови для тренування (використання спеціальних тренажерів, діагностичної апаратури, відповідальних комплексів).
2. Повноцінне харчування.
3. Високий рівень науково-методичного та медико-біологічного забезпечення підготовки найсильніших біатлоністів.
4. Належні умови для повноцінного відпочинку (відновлювальні збори в сприятливих кліматичних умовах).
5. Застосування ефективної системи матеріального та морального заохочення найсильніших спортсменів, провідних тренерів (в тому числі тренерів, які працювали зі спортсменом раніше), членів комплексної наукової групи, лікарів.

6.3. Система змагань

Змагальна практика планується відповідно до Єдиного календарного плану міжнародних та всеукраїнських змагань з урахуванням пріоритету підготовки до офіційних змагань у складі збірної команди України.

6.4. Контроль у процесі підготовки

Прийнятні усі показники контролю, що рекомендуються для груп спортивного удосконалення.

6.5. План-схеми річної підготовки та тренувальні програми для груп вищої спортивної майстерності

Плани-схеми річної підготовки та тренувальні програми для груп вищої спортивної майстерності розробляються відповідно до індивідуальних планів підготовки спортсменів. У них передбачається виконання фізичних навантажень залежно від індивідуальних здібностей спортсмена.

У разі перебування спортсмена у збірній команді України такі плани розробляються головним і старшими тренерами з виду спорту.

7. Інструкторська та суддівська практика

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучає біатлоністів старших розрядів до організації занять з молодшими спортсменами. При цьому перед біатлоністами старших розрядів ставляться такі завдання:

самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчання техніки пересування на лижах і стрільбі. Проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними;

підбирати фізичні вправи та відповідне навантаження для всіх вікових груп спортсменів;

знати правила змагань, 4-6 разів протягом року брати участь у суддівстві, організовувати та проводити внутрішньо шкільні змагання;

одержати спортивне звання «Громадський інструктор».

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки потрібно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів, по закінченні якого складається залік або іспит з теорії та практики, що оформлюється протоколом (додат. 1).

Звання «Громадський інструктор» присвоюється наказом або розпорядженням по ДЮСШ, СДЮШОР.

Навчальний план семінару з підготовки громадських інструкторів з біатлону

К-сть годин

Теоретичні заняття

Фізична культура та спорт в Україні	1
Огляд розвитку та стану біатлону в світі та в Україні	2
Стислі відомості про організм людини	2
Гігієна та лікарський контроль	3
Організація роботи селекції, групи, команди	2
Загальні засади методики навчання та тренування	4

Обладнання місць занять. Інвентар та догляд за ним	1
Організація та правила змагань, суддівство	2
Разом	17

К-сть годин

Методичні заняття

Техніка й тактика біатлону , методика навчання та тренування.	8
Методика загальної та спеціальної підготовки	5
Разом	13

Практичні завдання

Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	2
Разом	10
Усього:	40

ЛІТЕРАТУРА

1. Биатлон: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (нормативная часть)/ Сост.: К.С. Дунаев, Ю.М. Коморовов, Д.Я. Алексахин и др. – М.: Советский спорт, 1990.-13с.
2. Биатлон: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва. Школ высшего спортивного мастерства / Сост.: В.М.Маматов, Ю.М.Коморозов, М.И.Шикунов и др.-М.,1991.-160с.

3. Волков В.М., Филлин В.П. Спортивный отбор. –М.,: Физкультура и спорт, 1983.-174с.

4. Велосипедный спорт (шосе): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Сост.: Ю.О.Гаммерштедт, В.О.Сафонов, В.Д.Готвянський. – К.: РНМК Міністерства України у справах молоді і спорту, 1994.- 87с.

5. Єдина спортивна класифікація України на 1997-2001 рр. Ч. 1. Олімпійські види спорту.- К.: ДНДІФКС, 1997.-161 С.

6. Карленко В.П. Оптимизация тренировки квалифицированных биатлонистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: Дис. ... канд.пед.наук.- К., 1983.-174 С.

7. Кинль В.А. Биатлон.- К.: Здоров'я, 1987.- 128 с.

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. Ред. М.Я.Набатниковой. –М.: Физкультура и спорт, 1982.-279 с.

9. Основы начальной подготовки юных биатлонистов 10-13 лет: Метод.реком. / Сост.: В.В.Мулик, О.И.Камаев, Н.В.Блещунов.- Харьков: ХГИФК, 1990.-48с.

10. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянська школа, 1998.-287 с.

11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- К.: Олимпийская литература, 1998. -583 с.

12. Платонов В.Н.. Сахновський К.П. Подготовка спортивного резерва. – К.: здоров'я, 1990. – 145 с.

13. Правила змагань з біатлону.- К.: Державний комітет України з фізичної культури і спорту, Федерація біатлону України, 1998. - 75 с.

14. Пядухов Ю.С. Специальная стрелковая подготовка юных биатлонистов в соревновательном периоде годичного цикла: Дис. ... канд.пед.наук. – К, 1989.-167 с.

15. Савицкий Я.И. Биатлон. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 168 с.

16. Махновський К.П. Плавання: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – К., 1995. – 74 с.

17. Теория спорта / Под ред. В. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 421 с.

18. Тузов В.Ф. Экспериментальное обоснование методики подготовки юных лыжников-биатлонистов на этапах круглогодичной тренировки: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – М., 1977.- 27 с.

19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М: Физкультура и спорт, 1980.- 254 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Прийняття заліку

з підготовки суддів з біатлону в ДЮСШ, СДЮШОР

Комісією у складі: голови комісії _____ та членів
комісії _____

проведена перевірка знань слухачів семінару з підготовки _____

проведеного з _____ по _____ р.

№	Прізвище, ім'я, по батькові	Оцінка		Загальна оцінка
		Теорія	Практика	
1	2	3	4	5

Голова комісії _____

Члени комісії _____

Дата _____

ПОСТАНОВА

про присвоєння звання _____

(громадського інструктора, судді з біатлону)

м. _____ «_____» _____ р.

На підставі протоколу прийняття заліку в слухачів семінару з
_____ проведеного _____

(вид спорту)

(найменування організації)

з _____ по _____ р. присвоїти звання _____

№	Прізвище, ім'я,	Рік	Стать	Місце
---	-----------------	-----	-------	-------

	по батькові	народження		навчання
1	2	3	4	5

(керівник організації)

(підпис)

М.П.

Види та параметри підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
	Тиждень															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Медичне обстеження			Поточне				Поточне									
Суддівська та інструкторська практика	1. Проведення навчальних занять з навчально-тренувальними групами 3-4-го років навчання. 2. Участь в організації та проведенні змагань у навчально-тренувальних групах 3-4-го років навчання															

Види та параметри підготовки	Січень					Лютий				Березень					
	Тиждень														
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Змагання	Основні за календарем														
Структура річного макроциклу:															
період	Змагальний														
етап	Змагальний														
мезоцикл	Контрольно-підготовчий										Змагальний				
Основні завдання по етапах підготовки	Досягнення найвищої готовності. Реалізація накопиченого ресурсу підготовленості в головних змаганнях														
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:															
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
кількість тренувальних занять	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	160	160	160	
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	700	700	700	700	702	729	729	700	700	700	700	700	700	700	
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	
Теоретична підготовка, хв.	270	270	270	270	270	270	260	260	260	260	260	260	260	260	
	Досягнення запланованих результатів із спортивно-технічної підготовки														
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня. Спеціальне харчування. Вітамінізація. Використання фармакологічних засобів. Сауна. Гідромасаж.														
Медичне обстеження			Поточне							Поточне					
Суддівська та інструкторська практика	1. Проведення навчальних занять з навчально-тренувальними групами 3-4-го років навчання. 2. Участь в організації та проведенні змагань у навчально-тренувальних групах 3-4-го років навчання														

Види та параметри підготовки	Квітень					Травень				Червень				
	Тиждень													
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
Змагання														
Стуктура річного макроциклу:														
період	Перехідний					Підготовчий								
етап	Загальнопідготовчий													
мезоцикл	Утягуючий													
Основгі завдання по етапах підготовки	Активний відпочинок, лікування				1.Розширення функціональної бази. Розвиток загальної та спеціальної витривалості. 2. Удосконалення техніки лижних ходів стрільби									
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:														
кількість тренувальних днів	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
кількість тенувальних занять	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів,	300	300	300	300	250	250	250	250	250	250	250	250	250	
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	360	360	360	360	600	600	600	600	600	600	600	600	600	
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий),	90	90	90	90	260	260	260	260	260	260	260	260	260	
Теоретична підготовка, хв.	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	
Контрольні нормативи	Досягнення індивідуально запланованих результатів із спортивно-технічної підготовки													
Відновлювальні заходи	Рациональний режим дня. Спеціальне харчування. Вітамінізація. Використання фармакологічних засобів. Сауна. Гідромасаж													
Медичне обстеження							Поглиблене					Поточне		
Суддівська та інструкторська практика	1. Проведення змагань з навчально-тренувальними групами 3-4-го років навчання. 2. Участь в організації та проведенні змагань у навчально-тренувальних групах 3-4-го років навчання													

Види та параметри підготовки	Липень				Серпень				
	Тиждень								
	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Змагання									
Структура річного макроциклу:									
період	Підготовчий								
етап	Загальнопідготовчий					Спеціально-підготовчий			
мезоцикл	Базовий								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розширення функціональної бази. Розвиток загальної та спеціальної витривалості. 2. Удосконалення техніки лижних ходів і стрільби.								
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:									
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість тренувальних занять	8	8	8	8	8	9	9	9	9
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	250	250	250	250	250	250	240	240	240
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	680	680	680	680	680	680	680	680	680
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	260	320	320	320	320	320	320	320	320
Теоретична підготовка, хв.	190	190	190	190	190	190	190	190	190
Контрольні нормативи									
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури								
Медичне обстеження			Поточне						
Суддівська та інструкторська практика	1. Проведення навчальних занять з групами 3-4-го років навчання. 2. Участь в організації та проведенні змагань у навчально-тренувальних групах 3-4-го років навчання.								

План-схема річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання

Види та параметри підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
	Тиждень															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Змагання				Із СФП і СФП									Основні за			
Стуктура річного макроциклу:																
період	Підготовчий												Змагальний			
етап	Спеціально-підготовчий												Змагальний			
мезоцикл	Контрольно-підготовчий								Передзмагальний				Змагальний			
Основні звдання по етапах підготовки				Розвиток спеціальних якостей, відбір команди, підвищення спихічної стійкості, удосконалення лижних ходів і стрільби												
Обсяг основних парамеирів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість тренувальних занять	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	150	150	150	150
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	680	680	680	680	680	680	680	680	680	680	680	690	690	690	690	690
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	260	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	360	360	360
Теоретична підготовка, хв.	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	250	250
Контрольні нормативи				Досягнення індивідуально запланованих результатів із ЗФП і СФП.												

Види та параметри підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
	Тиждень															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Відновлювальні заходи			Раціональний режим дня. Спеціальне харчування. Вітамінізація. Використання фармакологічних засобів. Сауна. Гідропроцедури.													
Медичне обстеження			Етарне				Поглиблене				Етапне					
Суддівська та інструкторська практика	1. Проведення навчальних занять з групами 1-2--гр років навчання. 2. Участь в організації та проведенні змагань у навчально-тренувальних групах 1-2-го років навчання.															

Види та параметри підготовки	Січень					Лютий				Березень					
	Тиждень														
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Змагання	Основні за календарем														
Структура річного макроциклу:															
період	Змагальний														
етап	Змагальний														
мезоцикл	Контрольно-підготовчий										Змагальний				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня спеціальної підготовленості. 2. Досягнення найвищої готовності для реалізації накопичених резервів підготовки до змагань														
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:															
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
кількість тренувальних занять	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	690	
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	
Теоретична підготовка, хв.	250	250	250	250	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	
Контрольні нормативи	Досягнення індивідуально запланованих результатів із спортивно-технічної підготовки														
Відновлювальні заходи	Рациональний режим харчування, вітамінізація, сауна, водні процедури. Використання фармакологічних засобів														
Медичне обстеження				Поточне						Поточне					
Суддівська та інструкторська практика	1. Проведення навчальних занять з групами 1-2-го років навчання. 2. Участь в організації та проведенні змагань у навчально-тренувальних групах 1-2-го років навчання														

Види та параметри підготовки	Квітень					Травень				Червень			
	Тиждень												
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Змагання													
Стуктура річного макроциклу:													
період	Перехідний					Підготовчий							
етап	Загальнопідготовчий												
мезоцикл						Утягуючий							Базовий
Основгі завдання по етапах підготовки	Активний відпочинок, лікування					1.Розширення функціональної бази. Розвиток загальної та спеціальної витривалості. 2. Удосконалення техніки лижних ходів і стрільби							
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:													
кількість тренувальних днів	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість тенувальних занять	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	300	300	300	300	230	230	230	230	230	230	230	230	230
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	350	350	350	350	520	520	520	520	520	520	520	520	520
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	80	80	80	80	250	250	250	250	250	250	250	250	250
Теоретична підготовка, хв.	260	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170	170
Контрольні нормативи													
Відновлювальні заходи							Рациональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури.						
Медичне обстеження						Поглиблене				Поточне			

Суддівська та інструкторська практика

Види та параметри підготовки	Липень		Серпень						
	Тиждень								
	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Змагання									
Структура річного макроциклу:									
період	Підготовчий								
етап	Загальнопідготовчий					Спеціально-підготовчий			
мезоцикл	Базовий								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розширення функціональної бази. Розвиток загальної та спеціальної витривалості. 2. Удосконалення техніки лижних ходів і стрільби.								
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:									
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість тренувальних занять	8	8	8	8	8	8	8	8	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	230	230	230	230	230	230	210	210	210
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	590	590	590	590	590	590	590	590	590
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	250	260	260	260	260	260	260	260	260
Теоретична підготовка, хв.	170	170	170	170	170	170	170	170	170
Контрольні нормативи									
Відновлювальні заходи	Рациональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури								
Медичне обстеження	Поточне								
Суддівська та інструкторська практика	1. Проведення навчальних занять з групами 1-2-го років навчання. 2. Участь в організації та проведенні змагань у навчально-тренувальних групах 1-2-го років навчання.								

5.4. План-схеми річного циклу підготовки

План-схема річного циклу підготовки для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання

Види та параметри підготовки	Вересень				Жовтень			Листопад				Грудень				
	Тиждень															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Змагання					Із СФП							Основні за календарем				
Структура річного макроциклу:																
період	Підготовчий												Змагальний			
етап	Спеціально-підготовчий												Змагальний			
мезоцикл	Контрольно-підготовчий								Передзмагальний				Змагальний			
Основні звання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. 2. Удосконалення техніки пересування на лижоролерах і лижах, стрільби у стані спокою та після фізичного навантаження															
Обсяг основних парамеирів підготовки у тижневому мікроциклі:																
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість тренувальних занять	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	350	350	350	350	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	300	300	300	300
Теоретична підготовка, хв.	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	250	250	250
Контрольні нормативи			Досягнення індивідуально запланованих результатів із ЗФП і СФП. Досягнення індивідуально запланованих результатів із спеціально-технічної підготовки													

Види та параметри підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень					
	Тиждень																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Відновлювальні заходи			Раціональний режим дня. Спеціальне харчування. Вітамінізація. Використання фармакологічних засобів. Сауна. Гідропроцедури.															
Медичне обстеження	Етапне						Поглиблене								Етапне			
Суддівська та інструкторська практика	1. Допомога тренеру під час проведення тренувальних занять. Участь в організації та проведенні змагань у групах початкової підготовки.																2.	

Види та параметри підготовки	Січень					Лютий				Березень					
	Тиждень														
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Змагання	Основні за календарем														
Стуктура річного макроциклу:															
період	Змагальний														
етап	Змагальний														
мезоцикл	Контрольно-підготовчий										Змагальний				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня спеціальної підготовленості. 2. Досягнення найвищої готовності для реалізації екопичених резервів підготовки до змагань														
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:															
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
кількість тренувальних занять	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	250	250	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545	545	
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	
Теоретична підготовка, хв.	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	
Контрольні нормативи	Досягнення індивідуально запланованих результатів із спортивно-технічереї підготовки														
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, вітамінізація, сауна, водні процедури														
Медичне обстеження			Етапне							Поточне					
Суддівська та інструкторська практика	1. Допомога тренеру під час проведення тренувальних занять. 2. Проведення ханять із групами початкової підготовки.														

Види та параметри підготовки	Квітень					Травень				Червень				
	Тиждень													
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	
Змагання														
Стуктура річного макроциклу:														
період	Перехідний					Підготовчий								
етап	Загальнопідготовчий													
мезоцикл														
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості.													
	2. Виховання основних фізичних якостей.													
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:														
кількість тренувальних днів	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
кількість тенувальних занять	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	200	200	200	200	350	350	350	350	350	350	350	350	350	
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	210	210	210	210	380	380	380	380	380	380	380	380	380	
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	70	70	70	70	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
Теоретична підготовка, хв.	150	150	150	150	150	150	150	150	140	140	140	140	140	
Контрольні нормативи	Досягнення запланованих результатів із спортивно-технічної підготовки													
Відновлювальні заходи	Рациональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури. Використання фармакологічних засобів.													
Медичне обстеження						Поглиблене				Поточне				
Суддівська та інструкторська практика									занять. 2. Проведення занять із групами початкової підготовки.					

Види та параметри підготовки	Липень			Серпень					
	Тиждень								
	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Змагання									
Структура річного макроциклу:									
період	Підготовчий								
етап	Загальнопідготовчий								
мезоцикл	Базовий								
Основні завдання по етапах підготовки									
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:									
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість тренувальних занять	8	8	8	8	8	8	8	8	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	350	350	350	350	350	350	350	350	350
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	450	45	450	450	450	450	450	450	450
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	350	350	350	350	350	350	350	350	350
Теоретична підготовка, хв.	450	450	450	450	450	450	450	450	450
Контрольні нормативи									
Відновлювальні заходи	Рациональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури								
Медичне обстеження								Поточне	
Суддівська та інструкторська практика	1. Допомога тренеру під час проведення тренувальних занять. 2. проведення занять із групами початкової підготовки.								

Приблизна схема тижневого мікроциклу для 3-5-го років навчання на спеціально-підготовчому етапі (сніжний період)
річного циклу підготовки

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Основна частина					ЗФП, СФП	<u>Обсяг</u> Інтенсивність
			Пересування на лижах	Стрільба	Біг	Спортивні ігри	Гірськолижна підготовка		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Понеділок	Активний відпочинок								
Вівторок	Удосконалення техніки лижних ходів	Розминка	На навчальному колі, 60хв. Перемінне по дистанції 15-20 км		2-4-км			15-20хв.	<u>20-25 км</u> Мала, середня
Середа	Удосконалення техніки стрільби. Розвинення спеціальної витривалості	Розминка на лижах	На відрізках 1,5-2 км, 10 разів	3 положення лежачи та стоячи по установах				15-20хв.	<u>15-20км</u> Середня
Четвер	Удосконалення гірськолижної підготовленості та способів пересування на лижах	Розминка на лижах	На пересіченій місцевості перемінної інтенсивності, 10-15 км				Спуски, повороти під час руху, гальмування, підйоми	15-20 хв.	<u>10-15 км</u> Мала, середня
П'ятниця	Розвиток спеціальної витривалості	Розминка на лижах	На пересіченій місцевості перемінної інтенсивності, 15-20 км		2-5 км			15-20 хв.	15-20 км Середня, велика

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Субота	Удосконалення елементів техніки стрільби	Розминка		З положення лежачи та стоячи по мішенях та установках без і після фізичного навантаження		30-50хв.		10-15 хв.	5-10 км Середня, велика
Неділя	Участь у змаганнях (контрольних тренуваннях)								

Приблизна схема тижневого мікроциклу для груп 3-5-го років навчання у змагальному періоді річного циклу підготовки

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Основна частина				ЗФП, СФП	Обсяг інтенсивність
			Пересування на лижах	Стрільба	Біг	Спортивні ігри		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Понеділок	Активний відпочинок							
Вівторок	Удосконалення техніки й тактики стрільби в умовах. Наближених до умов змагань. Розвинення спеціальної витривалості	Розминка на лижах	На відрізках дистанції 2-3км перемінної інтенсивності, 18-20 км	Після проходження відрізків дистанції стрільба виконується згідно з умовами проведення змагань, 50-60 пострілів	4-5 км		20-25 хв.	<u>18-20км</u> Середня, велика

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Середа	Удосконалення техніки стрільби. Розвинення спеціальної витривалості	Розминка на лижах	На відрізках дистанції, 4х1.5км і 6х1 км	Після проходження відрізків дистанції стрільба виконується згідно з правилами змагань, 50-60 пострілів	4-5 км		20-25хв.	<u>12-15км</u> Середня, велика
Четвер	Розвинення спеціальної та загальної витривалості	Розминка	Перемінної інтенсивності, 15-20 км		3-4 км		15-20 хв.	<u>15-20км</u> Мала, середня, велика
П'ятниця	Удосконалення техніки стрільби.	Розминка		Без фізичного навантаження по міенях та установках, 100-150 пострілів		60хв.		
Субота	Розвинення спеціальної та загальної витривалості	Розминка на лижах	Перемінної інтенсивності, 15-20 км		4-5 км		15-20 хв.	12-15 км Середня, велика
Неділя	Участь у змаганнях (контрольних тренуваннях)							

Приблизна схема тижневого мікроциклу для груп 3-5-го років навчання на спеціально-підготовчому етапі (безсніжний період) річного циклу підготовки

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Основна частина						ЗФП, СФП	Обсяг Інтенсивність
			Біг	Імітація	Пересування на лижоролерах	Стрільба	Вправи силового характеру	Спортивні ігри		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Понеділок	Розвинення силових і швидкісних якостей	Розминка	3-4 км				Колове тренування, 50-60хв	50-60хв.	15-20хв.	До 6км Середня, велика
Вівторок	Удосконалення техніки лижних ходів на лижоролерах. Розвинення спеціальної витривалості	Розминка			20-25км, дистанція середньої та великої складності				20-25хв.	20-25км Середня, велика
Середа	Удосконалення техніки стрільби	Розминка	10-15 км			З положення лежачи та стоячи без і після фізичного навантаження по мішенях та установах		40-50хв.	15-20хв.	10-15км Середня

Приблизна схема тижневого мікроциклу для груп 3-5-го років навчання на загальнопідготовчому етапі річного циклу підготовки

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Біг	Імітація	Основна частина Пересування на лижоролера	Стрільба	Вправи силового характеру Колове тренування, 50-60 хв	Спортивні ігри 40 хв.	ЗФП, СФП 15-20хв.	Обсяг Інтенсивність <u>3-4 кл</u> Середня, є
Понеділок	Розвинення силових і швидкісних якостей	Розминка	3-4 км							
Вівторок	Розвинення витривалості	Розминка	8-10 х 80-100м на підйом						20-25 хв.	<u>15-17 л</u> Мала, серед
Середа	Удосконалення техніки стрільби після фізичного навантаження	Розминка	8-10км			3 положення лежачи та стоячи після фізичного навантаження по мішенях		50-60хв.	15-20хв.	<u>10-12 л</u> Мала, серед
Четвер	Удосконалення техніки способів пересування на лижоролерах по місцевості	Розминка			20-25 км				15-20 хв	<u>20-25 л</u> Серед
П'ятниця	Удосконалення техніки пересування на лижах	Розминка на лижах				3 положення лежачи та стоячи по мішенях та установка без фізичного навантаження				
Субота	Активний відпочинок									
Неділя	Розвинення загальної та спеціальної витривалості	Розминка на лижах								

Г
ність

Л
зелика

км
едня,
за
км
едня

км
ня

Приблизна схема тижневого мікроциклу для груп 1-2-го років
навчання на спеціально-підготовчому етапі (безсніжний період) річного циклу підготовки

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Основна частина					ЗФП, СФП	<u>Обсяг</u> Інтенсивність
			Пересування на лижах	Стрільба	Гірськолиж на підготовка	Біг	Спортивні ігри		
Понеділок	Активний відпочинок								
Вівторок	Удосконалення техніки пересування по дистанції. Розвиток спеціальної витривалості	Розминка на лижах	Перемінне пересування на пересіченій місцевості, 12-16 км			2-3 км		15 - 20 хв.	<u>14-18 км</u> Середня, велика
Середа	Активний відпочинок				50-60 хв.	2-4 км			
Четвер	Удосконалення техніки стрільби після фізичного навантаження	Розминка на лижах. Пристрілька гвинтівки	На тренувальному колі, 1,5-3 км (5-7 кіл)	Стрільба по мішенях				15 -20 хв.	<u>15-20 км</u> Середня
П'ятниця	Удосконалення техніки пересування на лижах	Розминка на лижах	По пересіченій місцевості, 15-18 км				30-40 хв.	15 -20 хв.	<u>15-18 км</u> Середня,
Субота	Активний відпочинок			Стрільба по мішенях без та після фізичного навантаження				20-25 хв.	3-5 км Середня
Неділя	Розвинення загальної та спеціальної витривалості	Розминка на лижах	По пересіченій місцевості змінної інтенсивності, до 20 км					15 -20 км.	<u>До 20 км.</u> Мала, середня

Приблизна схема тижневого мікроциклу для груп 1-2-го років
навчання на спеціально-підготовчому етапі (сніжний період) річного циклу підготовки

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Основна частина				ЗФП, СФП	<u>Обсяг</u> Інтенсивність
			Пересування на лижах	Стрільба	Біг	Гірськолижна підготовка		
Понеділок	Активний відпочинок							
Вівторок	Удосконалення техніки пересування на лижах по місцевості. Розвиток загальної витривалості	Розминка на лижах	На навчальному колі, 40хв. По місцевості, 12-15 км		2-3 км		10-15 хв.	<u>14-17 км</u> Мала, середня
Середа	Активний відпочинок							
Четвер	Удосконалення гірськолижної підготовки, техніки стрільби	Розминка на лижах	7-10 км	Відпрацювання елементів техніки стрільби. Стрільба на результат, 40 хв.		Спуски з гір, повороти під час руху, гальмування, підйоми, 60 хв.	15-20 хв.	<u>7-10 км.</u> Мала, середня
П'ятниця	Удосконалення техніки пересування на лижах. Розвинення спеціальної витривалості	Розминка на лижах	На навчальному колі, 40 хв. По місцевості, 15-18 км		2-4 км		10-15 хв.	<u>18-22 км</u> Мала, середня
Субота	Активний відпочинок							
Неділя	Розвиток загальної та спеціальної витривалості	Розминка на лижах	Пересування на лижах по місцевості, 20-22 км				15-20 хв.	<u>20-22 км</u> Мала, середня

Приблизна схема тижневого мікроциклу для груп 1-2-го років
навчання на спеціально-підготовчому етапі (безсніжний період) річного циклу підготовки

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Основна частина					ЗФП, СФП	<u>Обсяг</u> Інтенсивність
			Біг	Стрільба	Імітація на одному місці та під час руху	Пересування на лижоролерах	Вправи силового характеру		
Понеділок	Активний відпочинок								
Вівторок	Навчання спеціальної витривалості	Розминка	15-17 км		8-10х 80-100м			10-15 хв.	<u>16-17 км</u> Середня, велика
Середа	Активний відпочинок								
Четвер	Удосконалення техніки стрільби, техніки лижних ходів (на лижоролерах)	Розминка		С трільба з положення лежачи та стоячи без фізичного навантаження та після фізичного навантаження, 40-50 хв.		10-12хв.		15 -20 хв.	<u>10-12 км</u> Середня, велика
П'ятниця	Розвинення сили	Розминка	5-6 км		30-40 хв.		Колове тренування, 3 5-40 хв.	15 -20 хв.	<u>6 -7 км</u> Середня, велика
Субота	Активний відпочинок								
Неділя	Розвиток спеціальної витривалості	Розминка			15-20 хв.	17-20 км		15 -20 хв.	<u>17-20 км.</u> Середня

4.6. Тренувальні програми для навчально-тренувальних груп

Приблизна

схема тижневого мікроциклу для груп 1-2-го років навчання на загальнопідготовчому етапі річного циклу підготовки

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Основна частина					ЗФП, СФП	<u>Обсяг</u> Інтенсивність
			Біг	Стрільба	Імітаційні та підвідні вправи	Спортивні ігри	Естафети		
Понеділок	Активний відпочинок								
Вівторок	Навчання техніки лижних ходів. Розвиток швидкості	Розминка	3-5 км		50-60 хв.	35-45 хв.		15 хв.	6 - 8 км Низька, середня, велика
Середа	Активний відпочинок								
Четвер	Навчання навичок стрільби з малокаліберної гвинтівки	Розминка	5-8 км	Підготовка до стрільби, прицілювання, обробка спускового гачка	30-35 хв.	30-35 хв.		15 хв.	<u>До 10 км</u> Низька, середня
П'ятниця	Розвинення швидкості	Розминка	3-5 км			50-60 хв.	25-30 хв.	15 хв.	<u>5-8 км</u> Середня, велика
Субота	Активний відпочинок								
Неділя	Розвиток загальної витривалості	Розминка	Крос-похід, 16-20 км					10-15 хв.	<u>16-20 км.</u> Низька, середня

План-схема річного циклу підготовки 5-го року навчання

Види та параметри підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
	Тиждень															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Змагання	Із ЗФП															
Структура річного макроциклу:																
період	Підготовчий															
етап	Спеціально-підготовчий								Спеціально -підготовчий							
мезоцикл	Контрольно-підготовчий								Перездмагальний							
Основні звання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. 2. Подабне удосконалення техніки лижних ходів шляхом пересування на лижоролерах															
Обсяг основних парамеирів підготовки у тижневому мікроциклі:																
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість тренувальних занять	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв.	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	250	250	250	250
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв.	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	200	200	200	200
Теоретична підготовка, хв.	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	180	180	180
Контрольні нормативи	Досягнення запланованих результатів із ЗФП і СФП															
Віновлювальні заходи	Рациональне харчування, вітамінізація, сауна, фармакологічні засоби															
Медичне обстеження	Поглиблене												Поточне			
Суддівська та інструкторська практика	1. Допомога тренеру під час проведення тренувальних занять. 2. Проведення занять із групою початкової підготовки															

Види та параметри підготовки	Січень					Лютий				Березень					
	Тиждень														
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Змагання	Згідно з календарем ДЮСШ														
Структура річного макроциклу:															
період	Змагальний														
етап	Змагальний														
мезоцикл	Змагальний					Контрольно-змагальний				Змагальний					
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня спеціальної підготовленості. 2. Досягнення найвищої готовності для реалізації еакопичених резервів підготовки до змагань														
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:															
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
кількість тренувальних занять	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510	510	
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	200	200	200	200	150	150	150	150	150	150	150	150	150	65	
Теоретична підготовка, хв.	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	
Контрольні нормативи	Досягнення запланованих результатів із спортивно-технічері підготовки														
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, вітамінізація, сауна, водні процедури														
Медичне обстеження			Етапне							Поточне					
Суддівська та інструкторська практика	1. Допомога тренеру під час проведення тренувальних занять. 2. Проведення ханять із групами початкової підготовки.														

Види та параметри підготовки	Квітень					Травень				Червень			
	Тиждень												
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Змагання	Перевідні з СФП												
Структура річного макроциклу:													
період	Перехідний					Підготовчий							
етап	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Утягуючий												
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей.												
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:													
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість тенувальних занять	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	440	440	430	430	430	430	430	430	430	430	430	430	430
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	250	250	250	250	250	250	360	360	360	360	360	360	360
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперединний двокроковий), хв.	65	65	65	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Теоретична підготовка, хв.	150	150	150	150	150	150	150	150	140	140	140	140	140
Контрольні нормативи													
Відновлювальні заходи	Рациональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури												
Медичне обстеження				Поточне						Етапне			
Суддівська та інструкторська практика	1. Допомога тренеру під час проведення тренувальних занять. Проведення ханят із групами початкової підготовки.												
	2.												

Види та параметри підготовки	Липень			Серпень					
	Тиждень								
	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Змагання									
Структура річного макроциклу:									
період	Підготовчий								
етап	Загальнопідготовчий								
мезоцикл	Базовий								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей.								
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:									
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість тренувальних занять	6	6	6	6	6	6	6	6	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	430	430	430	430	430	430	430	430	430
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	360	360	360	400	400	400	400	400	400
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Теоретична підготовка, хв.	140	140	140	140	140	140	140	140	140
Контрольні нормативи	Досягнення запланованих результатів із ЗФП і СФП								
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури								
Медичне обстеження	Поточне								
Суддівська та інструкторська практика	1. Допомога тренеру під час проведення тренувальних занять. 2. Проведення занять із групами початкової підготовки								

План-схема підготовки 4-го року навчання

Види та параметри підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
	Тиждень															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Змагання	Із ЗФП															
Структура річного макроциклу:																
період	Підготовчий															
етап	Спеціально-підготовчий								Спеціально -підготовчий							
мезоцикл	Контрольно-підготовчий								Перездмагальний							
Основні звання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. 2. Удосконалення техніки пересування на лижоролерах і лижах, стрільби у стані спокою та після фізичного навантаження															
Обсяг основних парамеирів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв.	400	400	400	400	400	400	390	390	390	390	390	390	260	260	250	250
спеціальа фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв.	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	200	200	200	200
Теоретична підготовка, хв.	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	130	130	130
Контрольні нормативи	Оцінка фізичної та технічної майстерності															
Вілновлювальні заходи	Раціональний режим дня та харчування, вітамінізація, сауна															
Медичне обстеження	Поглиблене												Поточне			

Види та параметри підготовки	Січень					Лютий					Березень				
	Тиждень														
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Змагання	Згідно з календарем ДЮСШ														
Стуктура річного макроциклу:															
період	Змагальний														
етап	Змагальний														
мезоцикл	Змагальний					Контрольно-змагальний					Змагальний				
Основні завдання по етапах підготовки	Придбання змагального досвіду, участь у змаганнях														
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:															
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	250	250	250	250	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	350	400	400	400	400	400	400	400	400	400	350	350	350	350	
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	200	200	200	200	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
Теоретична підготовка, хв.	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	
Контрольні нормативи	Виявлення придатних для подальших занять спортсменів														
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, вітамінізація, сауна, водні процедури														
Медичне обстеження			Етапне							Поточне					

Види та параметри підготовки	Квітень					Травень				Червень			
	Тиждень												
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Змагання						Перевідні з СФП							
Стуктура річного макроциклу:													
період	Перехідний					Підготовчий							
етап	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Утягуючий												
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей.												
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:													
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв													
	360	360	360	360	510	510	510	510	510	510	510	510	510
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	250	250	250	250	300	300	300	300	300	350	350	350	350
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	50	50	50	50	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Теоретична підготовка, хв.	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Контрольні нормативи							Комплектування навчальних груп						
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури												
Медичне обстеження	Поглиблене									Поточне			

Види та параметри підготовки	Липень			Серпень					
	Тиждень								
	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Змагання									
Структура річного макроциклу:									
період	Підготовчий								
етап	Загальнопідготовчий								
мезоцикл	Базовий								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей.								
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:									
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв									
	510	510	510	510	510	510	510	510	510
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв									
	350	350	350	350	350	350	350	350	350
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.									
	100	100	100	100	150	150	150	150	150
Теоретична підготовка, хв.									
	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Контрольні нормативи									
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури								
Медичне обстеження			Поточне						

План-схема річного циклу підготовки 3-го року навчання

Види та параметри підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
	Тиждень															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Змагання	Із ЗФП								Згідно з календарем ДЮСШ							
Стуктура річного макроциклу:																
період	Підготовчий															
етап	Спеціально-підготовчий								Спеціально -підготовчий							
мезоцикл	Контрольно-підготовчий								Перездмагальний							
Основні звання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. 2. Закріплення техніки пересування на лижоролерах та лижах, стрільби у стані спокою та після фізичного навантаження															
Обсяг основних парамеирів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв.	390	390	390	390	390	390	380	380	380	380	380	380	250	250	250	250
спеціальба фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв.	300	300	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	400	400	400	400
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Теоретична підготовка, хв.	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	100	100	110	110	110
Контрольні нормативи	Оцінка фізичної та технічної майстерності															
Вілновлювальні заходи	Рациональний режим дня та харчування, вітамінізація, сауна															
Медичне обстеження	Поглиблене												Поточне			

Види та параметри підготовки	Січень					Лютий				Березень					
	Тиждень														
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Змагання	Згідно з календарем ДЮСШ														
Стуктура річного макроциклу:															
період	Змагальний														
етап	Змагальний														
мезоцикл	Змагальний					Контрольно-підготовчий				Змагальний					
Основні завдання по етапах підготовки	Придбання змагального досвіду, участь у змаганнях														
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:															
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	250	250	250	250	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
Теоретична підготовка, хв.	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	
Контрольні нормативи	Виявлення придатних для подальших занять спортсменів														
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, вітамінізація, сауна, водні процедури														
Медичне обстеження			Етапне							Поточне					

Види та параметри підготовки	Квітень					Травень				Червень			
	Тиждень												
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Змагання						Перевідні з СФП							
Стуктура річного макроциклу:													
період	Перехідний					Підготовчий							
етап	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Утягуючий												
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей.												
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:													
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	350	350	350	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	100	100	100	100	200	200	200	200	200	200	200	200	200
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	50	50	50	50	50	50	50	100	100	100	100	100	100
Теоретична підготовка, хв.	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Контрольні нормативи							Комплектування навчальних груп						
Відновлювальні заходи							Рациональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури						
Медичне обстеження				Поглиблене									

Види та параметри підготовки	Липень		Серпень						
	Тиждень								
	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Змагання									
Структура річного макроциклу:									
період	Підготовчий								
етап	Загальнопідготовчий								
мезоцикл	Базовий								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей.								
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:									
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	500	500	500	500	500	500	500	500	500
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	200	200	200	200	200	200	200	200	200
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	100	100	100	100	150	150	150	150	150
Теоретична підготовка, хв.	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Контрольні нормативи	Комплектування навчальних груп								
Відновлювальні заходи	Рациональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури								
Медичне обстеження	Поточне								

План-схема річного циклу підготовки 2-го року навчання

Видии та параметри підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
	Тиждень															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Змагання	Із ЗФП								Згідно з календарем ДЮСШ							
Стуктура річного макроциклу:																
період	Підготовчий															
етап	Спеціально-підготовчий								Спеціально -підготовчий							
мезоцикл	Контрольно-підготовчий								Перездмагальний							
Основні звдання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. 2. Закріплення техніки пересування на лижоролерах та лижах, стрільби у стані спокою та після фізичного навантаження															
Обсяг основних парамеирів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв.	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	380	250	250	250	250
спеціальа фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв.	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	300	300	300	300
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	130	130	130	130	130
Теоретична підготовка, хв.	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Контрольні нормативи	Оцінка фізичної та технічної майстерності															
Вілновлювальні заходи	Раціональний режим дня та харчування, вітамінізація, сауна															
Медичне обстеження				Поглиблене						Поточне					Поточне	

Види та параметри підготовки	Січень					Лютий				Березень					
	Тиждень														
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Змагання	Згідно з календарем ДЮСШ														
Стуктура річного макроциклу:															
період	Змагальний														
етап	Змагальний														
мезоцикл	Змагальний					Контрольно-підготовчий				Змагальний					
Основні завдання по етапах підготовки	Придбання змагального досвіду, участь у змаганнях														
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:															
кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	250	250	250	250	260	260	260	260	260	260	260	260	260	260	
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	130	130	130	130	120	110	110	110	110	110	110	110	110	110	
Теоретична підготовка, хв.	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	
Контрольні нормативи	Виявлення придатних для подальших занять спортсменів														
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, вітамінізація, сауна, водні процедури														
Медичне обстеження			Етапне							Поточне					

Види та параметри підготовки	Квітень					Травень				Червень			
	Тиждень												
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Змагання						Перевідні							
Стуктура річного макроциклу:													
період	Перехідний					Підготовчий				Підготовчий			
етап	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Утягуючий												
Основні завдання по етапах підготовки	Активний відпочинок					1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей.							
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:													
кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	430	430	430	430	430	430	420	420	420	420	420	420	420
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	50	50	50	50	100	100	100	100	100	100	100	100	100
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	50	50	50	50	50	50	50	50	50	60	60	60	60
Теоретична підготовка, хв.		60		60		60		60		60		60	
Контрольні нормативи	Комплектування навчальних груп												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури												
Медичне обстеження	Поглиблене						Поточне						

Види та параметри підготовки	Липень		Серпень						
	Тиждень								
	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Змагання			Із ЗФП						
Структура річного макроциклу:									
період	Підготовчий								
етап	Загальнопідготовчий								
мезоцикл	Базовий								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей.								
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:									
кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв									
	480	480	480	480	480	480	480	480	480
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	100	100	100	100	100	100	100	125	125
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Теоретична підготовка, хв.	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Контрольні нормативи	Комплектування навчальних груп								
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури								
Медичне обстеження	Поточне								

План - схема річного циклу підготовки 1-го року навчання

Види та параметри підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
	Тиждень															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Змагання	Із ЗФП								Згідно з календарем ДЮСШ							
Структура річного макроциклу:																
період	Підготовчий															
етап	Спеціально-підготовчий								Спеціально -підготовчий							
мезоцикл	Контрольно-підготовчий								Перездмагальний							
Основні звання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. 2. Закріплення техніки пересування на лижоролерах та лижах, стрільби у стані спокою та після фізичного навантаження															
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:																
кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів,	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	320	200	200	200	200
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв.	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	300	300	300	300
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	120	120	120	110
Теоретична підготовка, хв.		90		90		90		90		90		90		90		90
Контрольні нормативи	Оцінка фізичної та технічної майстерності															
Відрізняючі заходи	Рациональний режим дня та харчування, вітамінізація, сауна															
Медичне обстеження				Поглиблене												

4.5. План-схеми річного циклу підготовки
План-схема річного циклу підготовки 1-го року навчання

Види та параметри підготовки	Січень					Лютий				Березень				
	Тиждень													
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Змагання	Згідно з календарем ДЮСШ													
Структура річного макроциклу:														
період	Змагальний													
етап	Змагальний													
мезоцикл	Змагальний					Контрольно-підготовчий				Змагальний				
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення рівня функціональної підготовленості. 2. Закріплення техніки пересування на лижах у змагальних умовах, стрільба після фізичного навантаження													
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Теоретична підготовка, хв.		90		90		90		90		60		60		60
Контрольні нормативи	Виявлення придатних для подальших занять спортсменів													
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування, вітамінізація, сауна, водні процедури													
Медичне обстеження			Етапне						Поглиблене					

Види та параметри підготовки	Квітень					Травень				Червень			
	Тиждень												
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Змагання						Перевідні							
Стуктура річного макроциклу:													
період	Перехідний					Підготовчий				Підготовчий			
етап	Загальнопідготовчий												
мезоцикл	Утягуючий												
Основні завдання по етапах підготовки	Активний відпочинок					1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей.							
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:													
кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв													
	430	430	430	430	430	430	420	420	420	420	420	420	420
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	50	50	50	50	100	100	100	100	100	100	100	100	100
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.													
	50	50	50	50	50	50	50	50	50	60	60	60	60
Теоретична підготовка, хв.		60		60		60		60		60		60	
Контрольні нормативи	Комплектування навчальних груп												
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури												
Медичне обстеження	Поглиблене						Поточне						

Види та параметри підготовки	Липень			Серпень					
	Тиждень								
	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Змагання									
Структура річного макроциклу:									
період	Підготовчий								
етап	Загальнопідготовчий								
мезоцикл	Базовий								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Підвищення фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей.								
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:									
кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості), хв	420	420	420	420	420	420	420	420	420
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості), хв	100	100	100	100	100	100	100	100	100
технічна підготовка (навчання та оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски, повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	60	60	60	60	60	60	60	56	60
Теоретична підготовка, хв.		60		60		60		60	
Контрольні нормативи	Комплектування навчальних груп								
Відновлювальні заходи	Раціональний режим дня та харчування, сауна, водні процедури								
Медичне обстеження							Етапне		

Орієнтована схема тижневого мікроциклу на травень-серпень

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Основна частина				ЗФП, СФП	<u>Обсяг</u> Інтенсивність
			Біг	Стрільба	Рухливі ігри	Стрибкові вправи		
Понеділок	Розвиток швидкості	Загально-розвиваюча розминка	Естафета 20хв., біг по місцевості 1-1,5 км		30 хв.	15 хв.	20 хв.	<u>3-5 км</u> Середня, велика
Вівторок	День відпочинку							
Середа	Навчання навичок стрільби. Розвиток загальної витривалості	Загально-розвиваюча розминка	4-6 км	Техніка прицілювання, натискання на спусковий гачок, підготовки до стрільби з положення лежачи та стоячи	35 хв.		25 хв	<u>4-6 км.</u> Мала, середня
Четвер	День відпочинку							
П'ятниця	Розвиток загальної витривалості	Загально-розвиваюча розминка	4-6 км		25-30 хв.	15-20хв.	20 хв.	<u>4 - 7км</u> Мала, середня
Субота	День відпочинку							
Неділя	Активний відпочинок							

Орієнтована схема тижневого мікроциклу на січень-березень

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Основна частина				ЗФП, СФП	Обсяг Інтенсивність
			Пересування на лижах	Гра на лижах	Стрільба	Рухливі та спортивні		
Понеділок	Навчання техніки стрільби. Розвиток витривалості	Розминка на лижах	По пересіченій місцевості з перемінною інтенсивністю, 5-7 км		Удосконалення техніки прийняття положення для стрільби, техніки прицілювання, натискання на спусковий гачок	30-35 хв.	10-15 хв.	<u>6 - 8 км</u> Мала, середня
Вівторок	День відпочинку							
Середа	Навчання координаційних дій на лижах, розвиток витривалості	Розминка на лижах	По пересіченій місцевості, до 8 км.	25-30 км.			10-15 хв.	<u>До 8 км.</u> Мала, середня
Четвер	День відпочинку							
П'ятниця	Розвиток витривалості	Розминка на лижах	По пересіченій місцевості з поперемінною інтенсивністю, до 6-8 км.				10-15 хв.	<u>До 8- 9 км</u> Мала, середня
Субота	День відпочинку							
Неділя	Навчання техніки стрільби. Розвиток координаційних здібностей	Розминка на лижах	2-3 км	30-40 хв.	Опанування елементів техніки стрільби, 30-35 хв.		10-15 хв.	<u>2 -3 км.</u> Мала

Орієнтована схема тижневого мікроциклу на листопад - грудень

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Основна частина					ЗФП, СФП	Обсяг Інтенсивність
			Пересування на лижах	Спуски з гір	Стрільба	Гра на лижах	Рухливі та спортивні ігри		
Понеділок	Навчання техніки пересування на лижах. Розвиток витривалості	Розминка на лижах	На навчальному колі, 25-30 хв. Опанування елементів техніки лижних ходів. Рівномірне пересування на лижах по місцевості, 5-7 км	15-20 хв.				10-15 хв.	<u>До 8 км</u> Мала, середня
Вівторок	День відпочинку								
Середа	Навчання техніки стрільби, техніки лижних ходів	Розминка на лижах	На місцевості, 40-50 хв.		Техніка прицілювання. Натискання на спусковий гачок, техніка прийняття положення для стрільби лежачи та стоячи		25-30 хв.	10-15 хв	<u>5-6 км</u> Мала, середня
Четвер	День відпочинку								
П'ятниця	Навчання техніки пересування на лижах. Розвиток витривалості	Розминка на лижах	На навчальному колі, 25-30 хв. з поперемінною інтенсивністю			25-30 хв.		10-15 хв.	<u>До 9 км</u> Мала, середня
Субота	День відпочинку								
Неділя	Розвиток витривалості	Розминка на лижах	З перемінною інтенсивністю	20-25 хв.				10-15 хв.	<u>8-10 км.</u> Мала, середня

3.6. Тренувальні програми для груп початкової підготовки

Орієнтовна

схема тижневого мікроциклу на вересень - листопад

День тижня	Завдання заняття	Підготовча частина	Основна частина				ЗФП, СФП	Обсяг, інтенсивність
			Біг	Стрільба	Рухливі та спортивні ігри	Імітаційні вправи		
Понеділок	День відпочинку							
Вівторок	Розвиток швидкості	Загально-підготовча розминка	2-3 км		50-60 хв.		15-20 хв.	<u>2-3 км</u> Середня, велика
Середа	День відпочинку							
Четвер	Навчання навичок стрільби. Розвиток спритності, гнучкості	Розминка	1-2 км	Техніка прицілювання, натискання на спусковий гачок. Стрілецький тренаж, 30хв.	20-30 хв.		10-15 хв.	
П'ятниця	День відпочинку							
Субота	Розвиток витривалості	Розминка	Перемінної інтенсивності по місцевості				10-15 хв.	<u>До 7-8 км</u> Мала, середня
Неділя	Активний відпочинок							

Види та параметри підготовки	Вересень				Жовтень	
	1	2	3	4	5	6
змагання	Із ЗФП і СФП			Із ЗФП і СФП		
Структурв річного мікроциклу: період						
Основні завдання по етапах підготовки	1. Зміцнення здоров"я, різнобічний фізичний розвиток. 2. Оволодіння стрільби з пневматичної та малокаліберної зброї					
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкісних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості) хв.	230	230	240	240	240	240
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості),хв.	100	100	100	100	100	110
технічна підготовка (навчання і оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски,повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	70	70	70	70	70	70
Теоретична підготовка, хв.		30		30		30
Контрольні нормативи	Контроль за ОВ					
Відновлювальні заходи	Реціональні					
Медичне обстеження	Поточне					

тень		Листопад				Грудень		
Тиждень								
7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Із ЗФП і СФП				Згідно з календарем ДЮСШ			

Підготовчий
іння засадами техніки пересування на лижах. 3. Оволодіння засадами техніки пересування на лижах

3	3	3	3	3	3	3	3	3
240	240	240	240	240	240	200	200	200
110	110	110	110	110	110	160	160	160
70	70	70	70	70	70	100	100	100
30	30	30	30	30	30	30	30	30

олодінням спеціальних рухових навичок і фізичних якостей

ій режим харчування. Гідропроцедури (обтирання, душ)

Поточне	Поточне
---------	---------

16
x i
3
200
160
100
30

Види та параметри підготовки	Січень					Лютий				Березень				
	Тиждень													
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
змагання	Згідно з календарем ДЮСШ													
Структурв річного мікроциклу: період	Підготовчий													
Основні завдання по етапах підготовки	1. Зміцнення здоров"я, різнобічний фізичний розвиток. 2. Оволодіння засадами техніки пересування на лижах. 3. Оволодіння засадами техніки пересування на лижах і стрільби з пневматичної та малокаліберної													
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкусних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості) хв.	200	200	200	200	200	200	200	200	200	300	300	300	300	300
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості),хв.	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160
технічна підготовка (навчання і оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски,повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	100	100	100	100	100	100	100	100	100	90	90	90	90	90
Теоретична підготовка, хв.		30		30		30		30		30		30		30
Контрольні нормативи	Контроль за Оволодінням спеціальних рухових навичок і фізичних якостей													
Відновлювальні заходи	Вітамінізація													
Медичне обстеження	Поточне								Поглиблене					

Види та параметри підготовки	Квітень				Травень					Червень					
	Тиждень														
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		
змагання	Згідно з календарем ДЮСШ													Перевідні	
Структурв річного мікроциклу: період	Підготовчий														
Основні завдання по етапах підготовки	1. Зміцнення здоров"я, різнобічний фізичний розвиток. 2. Оволодіння засадами техніки пересування на лижах. 3. Оволодіння засадами техніки пересування на лижах і стрільби з пневматичної та малокаліберної зброї														
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкусних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості) хв.	320	320	320	320	320	320	300	300	300	300	300	300	300		
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості),хв.					50	50	50	50	50	50	50	50	50		
технічна підготовка (навчання і оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски,повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	90	40	40	40	40	50	50	50	50	50	50	50	50		
Теоретична підготовка, хв.		30	30	30	30	30		30		30		30			
Контрольні нормативи	Контроль за Оволодінням спеціальних рухових навичок і фізичних якостей														
Відновлювальні заходи	Гідропроцедури,сонячні ванни														
Медичне обстеження	Поглиблене								Поглиблене						

Види та параметри підготовки	Липень				Серпень				
	Тиждень								
	44	45	46	47	48	49	50	51	52
змагання	Перевідні								
Структурв річного мікроциклу: період	Підготовчий								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Зміцнення здоров"я, різнобічний фізичний розвиток. 2. Оволодіння засадами техніки								
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкусних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості) хв.	300	300	300	300	300	300	300	300	300
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості),хв.	70	70	70	80	80	80	80	80	80
технічна підготовка (навчання і оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски,повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, попере́мний двокроковий), хв.	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Теоретична підготовка, хв.	30		30		30		30		30
Контрольні нормативи	Контроль за Оволодінням спеціальних рухових навичок і фізичних якостей								
Відновлювальні заходи	Гідропроцедури,сонячні ванни								
Медичне обстеження	Поточне								

Види та параметри підготовки	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень			
	Тиждень															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
змагання	Із ЗФП															
Структурв річного мікроциклу: період	Підготовчий															
Основні завдання по етапах підготовки	1. Прищеплення інтересу до постійних занять. 2. Оволодіння засадами техніки пересування на лижах 3. Підвищення рівня функціональної підготовленості															
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкусних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості) хв.	230	230	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	200	200	200	200
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості),хв.				20	20	20	20	20	30	30	30	30	70	70	70	70
технічна підготовка (навчання і оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски,повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.									40	40	45	45	45	45	45	45
Теоретична підготовка, хв.					30		30		30		30		30		30	
Контрольні нормативи	Контроль за розвитком рухових якостей															
Відновлювальні заходи	Реціональний режим харчування. Гідропроцедури (обтирання, душ)															
Медичне обстеження	Поточне				Поточне				Поточне				Поточне			

Види та параметри підготовки	Січень					Лютий					Березень					Квітень	
	Тиждень																
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
змагання	Із ЗФП																
Структурв річного мікроциклу: період	Підготовчий																
Основні завдання по етапах підготовки	1. Прищеплення інтересу до постійних занять. 2. Оволодіння засадами техніки пересування на лижах 3. Підвищення рівня функціональної підготовленості																
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкусних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості) хв.	200	200	200	200	200	200	200	200	200	300	300	300	300	300	300	300	
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості),хв.	70	70	70	70	70	70	70	70	70	30	30	30	30	20			
технічна підготовка (навчання і оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски,повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	45	45	45	45	45	45	45	45	45	40	40	40	40	40	45	45	
Теоретична підготовка, хв.	30		30		30		30		30		30		30		30		
Контрольні нормативи	Контроль за розвитком рухових якостей																
Відновлювальні заходи	Реціональний режим харчування. Гідропроцедури (обтирання, душ)																
Медичне обстеження	Поточне					Поточне					Поточне						

Види та параметри підготовки	Квітень		Травень				Червень				
	Тиждень										
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
змагання	Із ЗФП										
Структурв річного мікроциклу: період	Підготовчий										
Основні завдання по етапах підготовки	1. Прищеплення інтересу до постійних занять. 2. Оволодіння засадами техніки пересування										
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкусних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості) хв.	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості),хв.			20	20	20	20	20	20	20	20	20
технічна підготовка (навчання і оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски,повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.								65	65	65	65
Теоретична підготовка, хв.	30		30		30		30		30		30
Контрольні нормативи	Контроль за розвитком рухових якостей										
Відновлювальні заходи	Реціональний режим харчування. Гідропроцедури (обтирання, душ)										
Медичне обстеження	Поточне					Поточне					Поточне

Види та параметри підготовки	Липень				Серпень				
	Тиждень								
	44	45	46	47	48	49	50	51	52
змагання	Із ЗФП								
Структурв річного мікроциклу: період	Підготовчий								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Прищеплення інтересу до постійних занять. 2. Оволодіння засадами техніки пересування на лижах 3. Підвищення рівня функціональної підготовленості								
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі: кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3
загальна фізична підготовка (розвиток загальної витривалості, швидкусних можливостей, спритності, координації рухів, гнучкості) хв.	300	300	300	300	300	300	300	300	300
спеціальна фізична підготовка (розвиток спеціальної витривалості),хв.	30	30	40	40	40	40	40	40	40
технічна підготовка (навчання і оволодіння засадами техніки пересування на лижах: спуски,повороти, гальмування, класичні лижні ходи - одночасний, безкроковий, однокроковий, поперемінний двокроковий), хв.	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Теоретична підготовка, хв.			30		30		30		
Контрольні нормативи	Контроль за розвитком рухових якостей								
Відновлювальні заходи	Реціональний режим харчування. Гідропроцедури (обтирання, душ)								
Медичне обстеження	Поточне			Поточне			Поточне		

Індивідуальна картка спортсмена

Прізвище, ім'я, по батькові _____ Дата, рік народження _____ Вид спорту _____

Рік, місяць початку занять спортом

Спорт школа	Місто
СШ №1	Київ
СШ №2	Львів
СШ №3	Харків
СШ №4	Дніпро
СШ №5	Одеса
СШ №6	Закарпаття
СШ №7	Чернівецька обл.
СШ №8	Хмельницька обл.
СШ №9	Вінницька обл.
СШ №10	Житомирська обл.
СШ №11	Сумська обл.
СШ №12	Луганська обл.
СШ №13	Донецька обл.
СШ №14	Закарпаття
СШ №15	Івано-Франківська обл.
СШ №16	Тернопільська обл.
СШ №17	Хмельницька обл.
СШ №18	Вінницька обл.
СШ №19	Житомирська обл.
СШ №20	Сумська обл.
СШ №21	Луганська обл.
СШ №22	Донецька обл.
СШ №23	Закарпаття
СШ №24	Івано-Франківська обл.
СШ №25	Тернопільська обл.
СШ №26	Хмельницька обл.
СШ №27	Вінницька обл.
СШ №28	Житомирська обл.
СШ №29	Сумська обл.
СШ №30	Луганська обл.
СШ №31	Донецька обл.
СШ №32	Закарпаття
СШ №33	Івано-Франківська обл.
СШ №34	Тернопільська обл.
СШ №35	Хмельницька обл.
СШ №36	Вінницька обл.
СШ №37	Житомирська обл.
СШ №38	Сумська обл.
СШ №39	Луганська обл.
СШ №40	Донецька обл.
СШ №41	Закарпаття
СШ №42	Івано-Франківська обл.
СШ №43	Тернопільська обл.
СШ №44	Хмельницька обл.
СШ №45	Вінницька обл.
СШ №46	Житомирська обл.
СШ №47	Сумська обл.
СШ №48	Луганська обл.
СШ №49	Донецька обл.
СШ №50	Закарпаття
СШ №51	Івано-Франківська обл.
СШ №52	Тернопільська обл.
СШ №53	Хмельницька обл.
СШ №54	Вінницька обл.
СШ №55	Житомирська обл.
СШ №56	Сумська обл.
СШ №57	Луганська обл.
СШ №58	Донецька обл.
СШ №59	Закарпаття
СШ №60	Івано-Франківська обл.
СШ №61	Тернопільська обл.
СШ №62	Хмельницька обл.
СШ №63	Вінницька обл.
СШ №64	Житомирська обл.
СШ №65	Сумська обл.
СШ №66	Луганська обл.
СШ №67	Донецька обл.
СШ №68	Закарпаття
СШ №69	Івано-Франківська обл.
СШ №70	Тернопільська обл.
СШ №71	Хмельницька обл.
СШ №72	Вінницька обл.
СШ №73	Житомирська обл.
СШ №74	Сумська обл.
СШ №75	Луганська обл.
СШ №76	Донецька обл.
СШ №77	Закарпаття
СШ №78	Івано-Франківська обл.
СШ №79	Тернопільська обл.
СШ №80	Хмельницька обл.
СШ №81	Вінницька обл.
СШ №82	Житомирська обл.
СШ №83	Сумська обл.
СШ №84	Луганська обл.
СШ №85	Донецька обл.
СШ №86	Закарпаття
СШ №87	Івано-Франківська обл.
СШ №88	Тернопільська обл.
СШ №89	Хмельницька обл.
СШ №90	Вінницька обл.
СШ №91	Житомирська обл.
СШ №92	Сумська обл.
СШ №93	Луганська обл.
СШ №94	Донецька обл.
СШ №95	Закарпаття
СШ №96	Івано-Франківська обл.
СШ №97	Тернопільська обл.
СШ №98	Хмельницька обл.
СШ №99	Вінницька обл.
СШ №100	Житомирська обл.

[illegible]

